

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra speciální pedagogiky

DIPLOMOVÁ PRÁCE

**Výchova ke správné výživě v prostředí 2. stupně inkluzivní základní
školy**

Education on proper nutrition in an inclusive 2nd grade elementary school

Bc. Radka Růžičková

Vedoucí diplomové práce: PaedDr. Eva Marádová CSc.

Studijní program: Učitelství pro střední školy (N7504)

Studijní obor: Učitelství všeobecně vzdělávacích předmětů pro základní
školy a střední školy speciální pedagogika - výchova ke zdraví

2019

Odevzdáním této diplomové práce na téma **Výchova ke správné výživě v prostředí 2. stupně inkluzivní základní školy** potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze 16. 4. 2019

Poděkování

Chtěla bych poděkovat paní PaedDr. Evě Marádové, CSc., vedoucí mé diplomové práce, za konzultace, věcné připomínky, cenné rady a za projevenou ochotu při vedení mé diplomové práce. Dále bych ráda poděkovala Mgr. Erikovi Fabiánovi a Dominice Růžičkové za pomoc a podporu. Také děkuji všem žákům a pedagogům, kteří byli ochotni se mnou spolupracovat.

Abstrakt

Diplomová práce se zabývá problematikou stravování žáků druhého stupně základní školy a postoji pedagogů, kteří s těmito žáky pracují. Konkrétně se jedná o žáky základní školy, která se zaměřuje na vzdělávání žáků s různými speciálními vzdělávacími potřebami, zejména se jedná o žáky se specifickými poruchami učení a přidruženými poruchami. Cílem práce je zjistit situaci v oblasti stravování zahrnující znalosti žáků a postoje pedagogů. Dané znalosti a postoje se týkají výživy žáků druhého stupně základní školy, skladby jídelníčku a užívání kofeinových, colových a energetických nápojů. Teoretická část práce je strukturována do dvou kapitol. První kapitola se zabývá problematikou specifických poruch učení a chování v rámci inkluzivního vzdělávání, druhá kapitola řeší problematiku výživy a zdraví. Praktická část práce analyzuje a vyhodnocuje data získaná prostřednictvím pozorování chodu školy a vnitřního klimatu školy, dotazníků, pracovních listů a rozhovorů. Praktická část také zahrnuje plán a realizaci projektu, který se zabýval tématikou stravování. Výzkumné šetření zjišťuje znalosti a praktické dovednosti žáků a postoje pedagogů v oblasti stravování.

Klíčová slova

specifické poruchy učení, specifické poruchy chování, výživa, zdraví, žáci

Abstract

The diploma thesis deals with the problems of nutrition of pupils of the second grade of primary school and the attitude of teachers who work with these pupils. Specifically, they are the pupils of a primary school focusing on the education of pupils with various special educational needs, in particular, with specific learning disabilities and associated disorders. The aim of this thesis is to explore the situation in the field of nourishment together with pupils' knowledge and attitudes of teachers to nourishment. The knowledge and attitudes to the nutrition are related to pupils of the second level of primary school, composition of diet and use of caffeine, cola and energy drinks. The theoretical part of the thesis is structured into two chapters. The first chapter deals with the problems of specific learning disabilities and behavior disorders in inclusive education, the second chapter deals with the issue of nutrition and health. The practical part of the thesis analyzes and evaluates data obtained through observation of school operation and internal school climate, questionnaires, worksheets and interviews. The practical part also includes the project and implementation of the project, which dealt with the topic of nourishment. The research investigates the knowledge and practical skills of pupils and the attitudes of educators in the area of nourishment.

Keywords

specific learning disabilities, behavior disorders, nourishment, health, pupils

Obsah

1 Úvod	8
TEORETICKÁ ČÁST	10
2 Specifické poruchy učení a chování v rámci inkluzivního vzdělávání	10
2.1 Integrace a inkluze	10
2.2 Poruchy učení.....	12
2.2.1 Etiologie	13
2.2.2 Diagnostika.....	14
2.2.3 Klasifikace poruch učení	15
2.2.4 Náprava specifických poruch učení	19
2.3 Syndrom poruchy pozornosti s hyperaktivitou, syndrom poruchy pozornosti.....	21
2.3.1 Syndrom poruchy pozornosti s hyperaktivitou a syndrom poruchy pozornosti ve školním prostředí 23	
3 Výživa a zdraví.....	26
3.1 Výživová hodnota potravy	27
3.2 Výživová doporučení	28
3.3 Zásady správné výživy	29
3.3.1 Obecné zásady.....	29
3.3.2 Výživa dětí - zásady správné výživy u dětí.....	30
3.3.3 Pitný režim dětí	35
3.3.4 Pyramida zdravé výživy	36
3.4 Syndrom poruchy pozornosti s hyperaktivitou v souvislosti s výživou	37
4. Shrnutí teoretické části	40
PRAKTICKÁ ČÁST	41
5. Výzkumné šetření	41
5.1 Cíle výzkumného šetření.....	41
5.2 Metody výzkumného šetření	42
5.3 Charakteristika pilotní školy a výzkumného vzorku	43
5.3.1 Charakteristika školy.....	43
5.3.2 Klima školy	46
6. Výsledky výzkumného šetření	49
6.1 Průběh šetření.....	49
6.2. Vyhodnocení výzkumného šetření	51

6.2.1 Jídelníček žáků – první fáze výzkumného šetření	51
6.2.2 Kofeinové, colové a energetické nápoje – druhá fáze výzkumného šetření.....	59
6.2.3 Rozhovor se speciálními pedagogy – třetí fáze výzkumného šetření.....	68
6.2.4 Základní složky potravy – čtvrtá fáze výzkumného šetření	72
5.2.5 Projekt „Zdravá svačinka“ – pátá fáze výzkumného šetření	76
6.3 Odpovědi na výzkumné otázky	81
7 Shrnutí a návrh doporučení	86
7.1 Shrnutí.....	86
7.2 Doporučení.....	86
8 Závěr.....	88
9 Seznam použitých informačních zdrojů	90
10 Seznam zkratk.....	95
11 Seznam příloh.....	96
12 Seznam grafů	97
13 Seznam tabulek.....	98
14 Seznam fotografií	100
15 Přílohy	101

1 Úvod

Tématika zdraví a správného životního stylu se stává obecně velkým a velmi diskutovaným fenoménem, která zasahuje širokou veřejnost, také tedy skupinu žáků na základní škole. Často se stává, že v době volného přístupu k fast foodům, k možnostem nákupu sladkostí, energetických nápojů, slaných a smažených jídel bez omezení, má stravovací chování žáků zvláště negativní dopad na jejich zdraví.

Autorka diplomové práce již několik let pracuje v inkluzivní škole, kde se vzdělávají žáci od šestého do devátého ročníku základní školy. Tato škola se zaměřuje na vzdělávání žáků s různými speciálními vzdělávacími potřebami, zejména se jedná o žáky se specifickými poruchami učení a se specifickými poruchami chování. Během své praxe si autorka začala uvědomovat, jak velkým problémem se stalo stravování žáků základních škol. Nejedná se jen o problém nedostatečných znalostí z oblasti výživy, ale i o problém celého životního stylu. Uvědomila si, jak je výše zmiňovaná skupina žáků dané školy citlivá, jak často mají nízké sebevědomí a potřebují neustálou podporu. Tito žáci jsou mnohdy ovlivněni reklamou, která na ně doléhá ze všech stran, a snadno podléhají jejím svodům. Bohužel nevhodné stravovací návyky bývají mnohokrát únikem z jejich situace, která úzce souvisí s jejich poruchami učení a chování.

Z výše jmenovaných důvodů se autorka rozhodla svojí diplomovou práci zaměřit tímto směrem. Rozhodla se tuto práci postavit nejen na teoretických znalostech zabývající se oblastí speciální pedagogiky a oblastí výchovy ke zdraví, které získala zejména v době studia na Pedagogické fakultě, ale také na praktických dovednostech, které získala při práci s těmito žáky a několikaletou praxí s rozličnými skupinami žáků. Východiskem pro teoretickou část práce se staly publikace, jejichž seznam je součástí diplomové práce, praktická část je postavena na výzkumném šetření autorky s danou skupinou žáků a na spolupráci se speciálními pedagogy školy.

Přestože existuje mnoho literatury a výzkumných šetření, které se věnují otázkám stravování žáků základních škol a také problematice stravování žáků s poruchami učení a s poruchami chování, chtěla autorka v rámci diplomové práce zjistit pravdivé skutečnosti v konkrétní základní škole, která se věnuje žákům s SPU a s dalšími přidruženými poruchami.

Cílem práce je zjistit situaci v oblasti stravování zahrnující znalosti žáků a postoje pedagogů, dané znalosti a postoje se týkají výživy žáků druhého stupně základní školy (ZŠ), týkají se skladby jídelníčku a užívání kofeinových, colových a energetických nápojů.

Aby bylo možné dosáhnout zvoleného cíle, bylo nutné zvolit několik metod, které by vyhovovaly dané skupině žáků tak, aby se jim dobře pracovalo a byli schopni reagovat na položené otázky a řešit dané problémy. Celé výzkumné šetření bylo založeno na důvěře mezi autorkou práce a žáky, byla jim přislíbena a dodržena absolutní anonymita, a to zejména proto, aby bylo možné získat co nejpravdivějších výsledků. Metody výzkumného šetření byly případová studie školy, dotazník pro žáky a pracovní list pro žáky. Důležitou součástí výzkumného šetření se stal i rozhovor se speciálními pedagogy školy, kteří s danou skupinou žáků pracují. Výstupem by se měl stát projekt, který bude realizován s respondenty výzkumného šetření.

TEORETICKÁ ČÁST

2 Specifické poruchy učení a chování v rámci inkluzivního vzdělávání

2.1 Integrace a inkluze

Integrace je dlouhodobý proces začleňování znevýhodněných jedinců do společnosti, který se stal součástí každodenního života lidí dnešní doby. Je to vysoký stupeň socializace, jejímž výsledkem je koexistence všech členů dané společnosti bez větších problémů v jejich soužití. Jakkoli znevýhodněný žák se potřebuje začlenit do společnosti, zejména do vrstevnické skupiny. Hlavním cílem speciálních pedagogů je takového žáka začlenit do kolektivu, pomoci mu vytvářet kladné vztahy, vazby na kamarády a spolužáky a v součinnosti s nimi pracovat a vzdělávat se, dosáhnout tedy co nejvyššího stupně socializace. V dnešní době je velkým trendem inkluzivní přístup (Čáp, 2001; Kochová a Vachulová, 2010; Novotná a Kremličková, 1997; Pipeková & kolektiv, 1998; Slowík, 2016). Již Třesohlavá (1983) uvádí, že přijetí žáka s postižením vrstevnickou skupinou je základem pro úspěšné zvládnutí školních nároků. Mezi četné přístupy k integraci patří různé programy a slavnosti, které se konají nejen v době výuky, ale i mimo ní a to se zapojením dalších lidí v okolí školy, včetně rodičů dětí (Anderlíková, 2014).

Inkluze je pojmenování pro úspěšně prováděný proces integrace, je založena na rovnocennosti partnerů ve skupině. Název inkluze pochází z anglického pojmu inclusion, které znamená zahrnutí nebo příslušnost k něčemu. Inkluzivní vzdělávání má dnes místo v našich podmínkách, ale i na mezinárodní úrovni. Při inkluzi se mohou lidé s postižením plně věnovat všem koníčkům, zálibám a činnostem, které jsou přístupné rovnoprávně všem členům společnosti, jsou plně adaptované na podmínky, ve kterých pracují. Inkluze upřednostňuje zařazení žáků, které mají odlišné vzdělávací potřeby do běžných základních škol. Dříve se při integraci doporučovalo těmto žákům navštěvovat speciální školy a pomáhat jim různými speciálními prostředky a metodami zvládnout školní zátěž a nároky na vzdělávání. Trend dnešní doby je tedy výuka a úspěšné zvládnutí začleňování žáků se speciálně vzdělávacími potřebami v běžných školách ve společnosti vrstevníků. Inkluze je výhodná pro všechny žáky ve třídě, protože se učí žít, spolupracovat i kamarádit a naučí se znát svět kolem sebe i s jeho odlišnostmi (Anderlíková, 2014;

Hájková, Strnadová in: Květoňová-Švecová a Prouzová-Květoňová, 2010; Pipeková&kolektiv, 1998; Slowík, 2016).

Vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami je u nás zakotveno v zákoně – nejdůležitějším dokumentem je zákon č. 561/2004 Sb., zákon o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon). Vyhláška č. 27/2016 o vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a žáků nadaných upravuje pravidla vzdělávání žáků uvedených v § 16 odstavce 9 školského zákona.

„Dítětem, žákem a studentem se speciálními vzdělávacími potřebami se rozumí osoba, která k naplnění svých vzdělávacích možností nebo k uplatnění nebo užívání svých práv na rovnoprávném základě s ostatními potřebuje poskytnutí podpůrných opatření. Podpůrnými opatřeními se rozumí nezbytné úpravy ve vzdělávání a školských službách odpovídající zdravotnímu stavu, kulturnímu prostředí nebo jiným životním podmínkám dítěte, žáka nebo studenta. Děti, žáci a studenti se speciálními vzdělávacími potřebami mají právo na bezplatné poskytování podpůrných opatření školou a školským zařízením“ (zákon č. 561/2004 Sb., zákon o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání; § 16).

§ 16 odstavec 9 školského zákona umožňuje zřizovat školy nebo třídy, oddělení a skupiny ve školách pro děti, žáky a studenty s mentálním, tělesným, zrakovým nebo sluchovým postižením, závažnými vadami řeči, závažnými vývojovými poruchami učení, závažnými vývojovými poruchami chování, souběžným postižením více vadami nebo autismem. K takové výuce je možné zařadit žáky se speciálními vzdělávacími potřebami (SVP), pokud školské poradenské zařízení shledá, že by samotná podpůrná opatření nepostačovala k naplňování vzdělávacích možností žáků a nepostačovala by k uplatnění jeho práva na vzdělávání (zákon č. 561/2004 Sb., zákon o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání; § 16 odstavec 9).

Podpůrná opatření výše jmenovaných žáků spočívají v poradenské pomoci školy a školského poradenského zařízení (ŠPZ), úpravě organizace, obsahu, hodnocení, forem a metod vzdělávání, zabezpečení výuky předmětů speciálně pedagogické péče, úpravě podmínek přijímání ke vzdělávání a ukončování vzdělávání, použití kompenzačních pomůcek, speciálních učebnic a speciálních učebních pomůcek, využívání komunikačních systémů neslyšících a hluchoslepých osob, Braillova písma, úpravě očekávaných výstupů, individuálního vzdělávacího plánu (IVP), využití asistenta pedagoga, dalšího

pedagogického pracovníka, tlumočnicka českého znakového jazyka, přepisovatele pro neslyšící, vzdělávání v prostorách stavebně nebo technicky upravených (zákon č. 561/2004 Sb., zákon o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání; § 16 odstavec 2).

Vzdělávání žáků se SVP zmiňují také Šafrová in Knotová (2014) a Vitošková in Valentová a kol. (2013), zmiňují, že je možné buď individuální formou v běžné základní škole, nebo formou skupinové integrace ve speciálních třídách běžné základní školy, eventuálně v základních školách určených pro žáky se specifickými poruchami učení (SPU). Ke vzdělávání těchto žáků se podle Šafrové in Knotová (2014) a Vitoškové in Valentová a kol. (2013) využívají podpůrná nebo vyrovnávací opatření. Podle Slowíka (2007) jsou nejčastějším znevýhodněním u žáků (zejména u žáků základních škol) poruchy učení. Tito žáci jsou řazeni mezi žáky se speciálními vzdělávacími potřebami (Slowík, 2007).

Inkluze klade požadavky i na pedagogické pracovníky, a to nejen v ohledu dalšího vzdělávání, ale i ve spolupráci mezi vychovateli a pedagogy. Všichni dospělí tvoří tým, který má společné naladění, pedagogové, vychovatelé i rodiče jsou nakloněni vzájemné spolupráci a k výměně zkušeností a názorů. Dospělí musí také respektovat zájmy, záliby a potřeby žáků, pohlížet na žáky jako na osobnosti a ne na lidi s nedostatkem, a také musí být schopni požádat o pomoc odborníky (Anderlíková, 2014). Nedílnou součástí inkluze je také další vzdělávání pedagogických pracovníků, které je blíže specifikované Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT) v Národním akčním plánu inkluzivního vzdělávání (Felcmanová in: Květoňová-Švecová a Prouzová-Květoňová, 2010).

2.2 Poruchy učení

Skupina poruch, která dělá obtíže žákům při získávání a používání školních dovedností, tedy například při čtení, psaní, pravopisu a počítání, se souhrnně nazývá poruchy učení. Specifické poruchy učení se vyznačují specifickou chybovostí, například u dysortografie žák ovládá gramatiku, ale neumí tato pravidla použít v psaném projevu a dělá chyby. Žáci s takovými poruchami se často vyznačují omezenou slovní zásobou a jejím užitím, nepochopením výrazů, textu a celkové struktury jazyka, nepochopení gramatických pravidel, orientací v čase, pochopení matematické řady a podobně. Mají také

problémy s úmyslným zapamatováním si, tedy se záměrným učením. Je důležité si uvědomit, že tyto poruchy se velmi často vzájemně kombinují, a proto neexistuje jednotný přístup k těmto jedincům. Je nutné se těmto žákům věnovat individuálně a pro každého zvolit přístup takzvaně „na míru“. Velmi důležité je poskytnout žákovi možnost vyniknout, protože často zažívají pocit neúspěchu, kdy jim chybí motivace k učení, snaha dosáhnout lepších výsledků a jsou spokojeni s dostatečným hodnocením. Žáci mají zvýšenou potřebu povzbuzování, nikdy u nich není dost pochval ze strany učitelů, vychovatelů a rodičů. Při užívání výchovných prostředků se doporučuje, aby odměna vysoce převyšovala trest, pokud již je tedy nutné trestat. Motivace, ať již vnitřní motivy nebo vnější pobídky, se často stává ústředním bodem pro práci žáků se specifickými poruchami učení, kteří nemají zájem o učení, o výuku samotnou a nevidí smysl v učení se novým skutečnostem a je třeba najít další povzbuzení vedoucí k úsilí dospět k určitému cíli. Motivace ve výuce by měla probíhat po celou dobu výuky, a to z dlouhodobého i krátkodobého hlediska (Blažková, 2010; Čáp, 2001; Hrabal a Pavelková, 2010; Jucovičová a Žáčková, 2008; Mareš, 2013; Martin, 1997; Nakonečný, 1998; Slowík, 2016; Šafrová in: Pipeková & kolektiv, 1998; Zelinková, 1994; Zormanová, 2014).

2.2.1 Etiologie

Z etiologického hlediska jsou připisovány hlavní příčiny specifických poruch učení žákům, u kterých byla diagnostikována lehká mozková dysfunkce (LMD) (až asi u 50% žáků) vznikající nejčastěji v prenatálním nebo perinatálním období života dítěte. Roli zde mohou hrát například teratogenní vlivy na plod, nedostatek kyslíku před a při porodu, poloha plodu vzhledem k pupeční šňůře, vdechnutí plodové vody, protrahovaný porod nebo jiné komplikace během těhotenství matky a porodu. V postnatálním období jsou zmiňované příčiny, kdy nedostatek kyslíku způsobí u dětí poškození centrálního nervového systému (CNS). Mohou to být horečnatá nebo infekční onemocnění u velmi malých dětí způsobující výše jmenované poškození. Větší vliv na vznik poruch učení má také dědičnost a to až v 20%. Vztah dědičnosti a vliv sociálního prostředí je třeba dávat do souvislosti, protože tato vzájemná interakce formuluje duševní život člověka. Není zanedbatelné ani procento žáků se specifickými poruchami učení, jenž se obě hlavní příčiny vzniku kombinují, kombinace poruch učení je prokázána u 15% žáků. Příčiny nemusí být odhaleny nebo se projevují u neurotických žáků, zde mluvíme o 15% žáků.

Velký význam hraje také kognitivní rovina. Rozvoj řeči tvoří základ pro správné čtení, slovní zásobu, řečovou pohotovost, deficit v oblasti automacie má například za následek poruchy v oblasti vybavování si tvaru písmen nebo tvarů, deficit vizuální způsobuje problémy ohledně tvarů písmen nebo geometrických tvarů, také deficit v oblasti paměti má za následek oslabení střednědobé a dlouhodobé paměti (Čáp, 2001; Jucovičová a Žáčková, 2008; Martin, 1997; Nakonečný, 1998; Slowík, 2016; Šafrová in: Pipeková& kolektiv, 1998; Zelinková, 1994).

2.2.2 Diagnostika

Velmi důležitou součástí práce se žáky s SPU je diagnostika. Do školského poradenského zařízení přicházejí rodiče s dětmi, u kterých oni sami, ale především učitel pojme podezření na poruchu učení. Takové podezření přichází na základě odlišností ve výkonu při zvládání školních dovedností v souvislosti s inteligencí, možnostmi, schopnostmi a věkem dítěte, při správném vedení a využíváním správných metod vedení. Mohou nastat i nejen rozdíly ve výkonu žáka, ale také výrazné výkyvy ve výkonu. Žáci mají velmi rozdílné projevy ve výkonu v různých předmětech. Školské poradenské zařízení (nejčastěji pedagogicko-psychologická poradna) provede odbornou diagnostiku a sestaví doporučení, která by mohla vést k úspěšnému zvládnutí daných obtíží. Vyšetření v pedagogicko-psychologické poradně (PPP) zahrnuje anamnézu, vyšetření intelektu, úroveň školních znalostí a dovedností odpovídající věku žáka, vyšetření lateralitu, pozornosti, řeči a komunikačních schopností, pravolevé orientace, zrakového a sluchového vnímání, kresby, sebepojetí a podobně. Diagnostika je hlavním východiskem pro následné pedagogické působení, nesnaží se léčit, ale snaží se vychovávat a vzdělávat tak, aby byl danému jedinci poskytnut co největší osobnostní, vzdělanostní, ale i sociální rozvoj. Stanovení správné diagnózy je důležité pro překonání problémů laické veřejnosti, která často nálepkuje žáka s SPU jako žáka, který není schopen správně číst a psát, nevěnují mu pozornost a náležitou péči a neřídka vede daného žáka k závěru, že je neschopný (Hayes, 2003; Novotná a Kremličková, 1997; Přinosilová in: Pipeková& kolektiv, 1998; Slowík, 2007; Zelinková, 1999).

Pojmout podezření na to, že žák trpí některou ze specifických poruch učení, lze již v předškolním období. Je to období, kdy se dítě připravuje na školní povinnosti a na nároky spojené se školní docházkou, a proto je dobré při podezření na obtíže začít

pracovat s dítětem již nyní. Diagnostika, která ale povede k rozpoznání SPU by měla proběhnout až v druhém pololetí druhé nebo na počátku třetí třídy školní docházky, kdy můžeme vyloučit vlivy vedoucí ke zkreslení závěru, například správné metodické vedení v příslušném věku dítěte (Slowík, 2007). K pedagogickým diagnostikám, které nám dopomohou určit, zda se jedná o dané poruchy nebo nikoliv, patří pozorování, rozhovory, různé dotazníky a testy, analýza výsledků činností a analýza úkolů, anamnéza žáka a také pedagogická dokumentace, kde vše pečlivě zaznamenáváme (Zelinková, 2011). V dnešní době systém pedagogicko-psychologického poradenství zahrnuje výchovné poradce ve školách, školní speciální pedagogy, školního psychologa, pedagogicko-psychologické poradny, speciálně pedagogická centra (SPC), která rozdělujeme podle zaměření a střediska výchovné péče (SVP). Ne všechny školy ovšem disponují celodenní přítomností školního psychologa nebo speciálního pedagoga, ale tito pracovníci dochází do škol určité dny a hodiny, kdy je možné s nimi spolupracovat (Pipeková& kolektiv, 1998; Kochová a Vachulová, 2010).

2.2.3 Klasifikace poruch učení

Klasifikace specifických vývojových poruch učení je zahrnuta v Mezinárodní klasifikaci nemocí 10. revize (MKN-10) podle Světové zdravotnické organizace (WHO - World Health Organization) pod kódem F81 (Slowík, 2007; Štípek, 2011).

Poruchy učení jsou klasifikovány nejčastěji podle postižení jednotlivých školních dovedností, které nejsou vázané na intelekt, ale na normu. Mezi základní poruchy učení patří dyslexie, dysgrafie, dysortografie a dyskalkulie, dále je to také dyspraxie, dysmúzie a dysprinxie. Jak vyplývá z jednotlivých názvů, je zde užívána předpona dys-, která označuje odchylku od dané normy spolu s řeckými názvy jednotlivých pojmů (Slowík, 2007).

Dyslexie je vývojová porucha, která zahrnuje problémy žáka spojené se čtením, a to se správností čtení, s rychlostí ve čtení, s porozuměním textu, také s chybným rozpoznáváním a zapamatováním si jednotlivých písmen. Dalším problémem při čtení může být spojování hlásek do slabik a slabik do slov. Žáci s dyslexií také často nedočítají konce slov a vymýšlí si text. Tato porucha se objevuje již v úplných počátcích čtení a postihuje až 10 % žáků, a to čtyřikrát častěji chlapce než dívky (Hayes, 2003;

Jucovičová a Žáčková, 2008; Slowík, 2016; Šafrová in: Pipeková& kolektiv, 1998; Train, 2001; Zelinková, 1994; Zelinková, 2015).

Dysgrafie je porucha osvojení psaní, která zahrnuje velké množství zvláštností v písemném projevu žáka s pestrou symptomatikou. Dysgrafie zahrnuje problémy s nečitelným a neúhledným písmem, neuspořádaností písmen, velikostí písma nebo neschopností zapamatovat si a napodobit jednotlivá písmena. Problémy se objevují také v rychlosti psaní, písmo vypadá neuspořádaně, neupraveně a nečitelně, často je přeškrtnuté, začmárané, gumované (Jucovičová a Žáčková, 2008; Slowík, 2016; Šafrová in: Pipeková& kolektiv, 1998; Zelinková, 1994; Zelinková, 2015).

Specifická vývojová porucha dysortografie je poruchou pravopisu a gramatických pravidel. Žáci často znají gramatická pravidla, ale chybují při jejich použití. Při ústním zkoušení vyjmenují vyjmenovaná slova, ale při jejich psaní a používání dělají chyby. Žáci také nerozpoznávají tvrdé a měkké slabiky nebo sykavky, obtíže jim způsobují i délky hlásek, mají problémy se skloňováním, časováním a užíváním diakritických znamének. Tato specifická porucha učení bývá mnohdy kombinovaná s dyslexií a s dysgrafií (Jucovičová a Žáčková, 2008; Slowík, 2016; Šafrová in: Pipeková& kolektiv, 1998; Štípek, 2011; Zelinková, 1994; Zelinková, 2015).

Poruchu matematických schopností nazýváme dyskalkulií (Zelinková, 1994). Je známo, že někteří žáci mají představu o čísle již na začátku školní docházky, kdežto jiní žáci mají problémy ještě na konci druhé třídy (Hejný in: Speciální pedagogika, 2011).

Tato vývojová porucha učení obsahuje několik různých poruch v oblasti matematických schopností. Podle toho, ve které oblasti se vyskytuje, dělíme dyskalkulií na šest základních typů. Základními typy dyskalkulie je: dyskalkulie verbální, lexická, grafická, operační, praktognostická a ichnognostická. Dyskalkulie verbální pojímá oblast slovního označování množství a počtu daných předmětů, názvů číslic, znaků a matematických úkonů. Problémem jsou i číselné řady. Dyskalkulie pragnostická je porucha, která se vyznačuje problémy v oblasti manipulace s předměty, se symboly a s grafickým znázorněním. Lexická dyskalkulie obsahuje celou oblast matematických symbolů ve smyslu čtení čísel, číslic a matematických znaků a symbolů. Grafická dyskalkulie se manifestuje v oblasti psaní římských číslic, sčítání a odčítání pod sebe, záznamu geometrických tvarů a podobně. Také se zde projevuje porucha pravolevé orientace. Ichnognostická dyskalkulie je název pro obtíže v chápání matematických pojmů,

používání násobilky nebo řešení slovních úloh na druhém stupni základní školy. Operační dyskalkulie bývá diagnostikována u žáků, kteří mají obtíže při provádění a v zaměňování matematických operací (Slowík, 2016; Šafrová in: Pipeková& kolektiv, 1998; Zelinková, 1994; Zelinková, 2015).

Příčiny nesnází hledáme podle Hejného in: Speciální pedagogika (2011) také u učitelů a rodičů, kteří chtějí po žácích, aby se učili základní matematické dovednosti nazpaměť. Příčinou může být strach z chyby u žáků a netrpělivost rodičů a učitelů při procesu pochopení v matematice (Hejný in: Speciální pedagogika, 2011).

Izolovaná dyskalkulie se vyskytuje vzácně, většinou je kombinovaná s dyslexií nebo s dysgrafií. Je nutné zjistit, jaký má dyslexie a dysgrafie, popřípadě další specifické poruchy učení, vliv na obtíže v matematice (Blažková, 2010).

Dyspraxie se projevuje v mnoha oblastech pracovního života žáka, zahrnuje porušenou schopnost správně se pohybovat, koordinovat pohyby, vykonávat náročné činnosti. Žák s dyspraxií je neobratný, extrémně nemotorný a nešikovný, má nesprávný úchop náčiní, má problém střídat nohy při chůzi po schodech, problém s chytáním míče, se skoky přes švihadlo, má tedy problémy nejen s jemnou, ale i s hrubou motorikou. Tato porucha se objevuje až u 6% žáků (opět častěji u chlapců než u dívek), může se manifestovat ve psaní, kreslení, v tělesné výchově, v pracovních činnostech, ale i při mluvení (Novotná a Kremličková, 1997; Slowík, 2016; Šafrová in: Pipeková& kolektiv, 1998; Train, 2001; Zelinková, 2011).

Dysmúzie se odráží v oblasti vnímání a v oblasti reprodukce hudby. Zahrnuje chybné rozlišování tónů, neschopnost pamatovat si i jednoduchou melodii, zaznamenat a opakovat rytmus a projevuje se také v oblasti intonace (Slowík, 2016; Šafrová in: Pipeková& kolektiv, 1998; Štípek, 2011).

Porucha, která má povahu velmi nízké úrovně kresby a celkového estetického vnímání se nazývá dysprinxie. Jedinci s tímto postižením se projevují v kresleném nebo malovaném projevu jako výrazně mladší osoby (Novotná a Kremličková, 1997; Slowík, 2016; Šafrová in: Pipeková& kolektiv, 1998; Štípek, 2011).

V souvislosti se specifickými poruchami učení se vyskytují i další přidružené poruchy. Jsou to například porucha pravolevé orientace, porucha soustředění, porucha sluchového a zrakového vnímání, porucha řeči, porucha jemné a hrubé motoriky

a specifické poruchy chování (SPCH) vznikající jako následek SPU (Zelinková, 1994; Zelinková, 2015). Tyto poruchy přináší zaměňování pravé a levé strany na vlastním těle i v prostoru, obtížnou orientaci v prostoru (v budově, v místnosti), která také ovlivňuje školní úspěšnost. Interakce mezi pravolevou orientací a čtením byla již v minulosti nepochybně prokázána (Zelinková, 1994; Zelinková, 2015).

Porucha pravolevé orientace u žáků s poruchami učení často přetrvává až do dospělosti. Při nácviku orientace se zaměřujeme nejen na pravolevou orientaci, ale i na pojmy nad a pod, vepředu a vzadu, předchozí a následující, hned vedle, ob jeden, uprostřed, předposlední a podobně. Patří sem také nácvik vzdálenosti a délky (Jucovičová a Žáčková, 2008; Zelinková, 1994; Zelinková, 2015). Pravolevá orientace úzce souvisí také s orientací v čase. Již v předškolním věku dítě zná pojmy předtím a potom, ráno a večer, včera a zítra, ve školním věku určí den před posledním dnem v týdnu, učí se určit čas v hodinách a převádět jednotky času (Zelinková, 2011).

Dále se často u těchto žáků objevuje porucha soustředění, která vzniká následkem deficitu v kognitivní rovině. Projevuje se zejména sníženou schopností soustředit se, žáci nevydrží delší dobu pracovat na jednom úkolu, a proto je nutné členit učení a výuku do menších atraktivních úseků (Zelinková, 1994; Zelinková, 2015).

U poruchy sluchového vnímání ve spojitosti s SPU mluvíme o poruše vnímání jemných odstínů lidské mluvy a jemných přírodních tónů a zaměřujeme se nejen na naslouchání, ale i na sluchovou paměť. Zrakové vnímání se vyvíjí od narození od rozpoznávání světla a tmy, přes rozpoznávání obrysů, až k rozlišování tvarům a detailů. Zrakové vnímání, které je postiženo defektem a manifestuje se v oblasti SPU, zejména v oblasti čtení, je vnímání detailů a zvládání jemných očních pohybů při čtení (Zelinková, 1994).

Žáci s SPU mají obecně problém vyjadřovat se a vyslovovat správně. Správný rozvoj řeči je základem pro čtení, psaní a počítání. Žáci s deficitem v oblasti řeči a jazyka jsou málo slovně pohotoví, mají pomalé slovní reakce, malou slovní zásobu. Základní diagnózu poruchy řeči stanoví logoped a jejich reedukace probíhají hlavně individuální formou (Kutálková, 1999; Zelinková, 1994).

Velkým a častým problémem žáků s SPU je také porucha jemné a hrubé motoriky. Problémy s motorikou mohou způsobit neobratnost žáků, špatný úchop psacího náčiní,

nesprávné pohyby ruky při psaní, napětí a rychlá únava svalů, špatné oční pohyby při čtení a podobně (Zelinková, 1994; Zelinková, 2011).

Dalším problémem se může stát neobvyklé chování těchto žáků. Chování typu šaškování, upozorňování na sebe různými způsoby mohou být zastíracím manévrem při problémech ve škole a při neúspěchu. Také projevy strachu z chyby, z neúspěchu a posměšků ze strany ostatních mohou být reakcí na školní neúspěch způsobený SPU. Nezvládnutá porucha učení, která se manifestuje jako porucha chování, se může projevit špatnými návyky, záškoláctvím, agresivitou a dalšími příznaky, kterými lze předejít správnou pomocí a prací s žákem (Zelinková, 1994).

Také lateralita je v mnoha případech dávána do souvislosti se specifickými poruchami učení, zejména s dyslexií. V pedagogicko-psychologických poradnách se používají testy ke zjišťování lateralit právě při vyšetření žáků při podezření na SPU (Slowík, 2007; Zelinková, 1994). Lateralita je asymetrické fungování párových orgánů a jejich využívání. Spočívá v upřednostňování jedné strany před druhou. Takové upřednostňování se vztahuje i na smyslové orgány. Lateralita souvisí s dominancí mozkových hemisfér (Zelinková, 2011). Mezi základní typy lateralit patří praváctví, leváctví a ambidextrie (nevyhraněnost). Lateralita, zejména odlišná lateralita, není nemoc, kterou je potřeba „léčit“. Řáda (1993) píše, že se sklonem k praváctví, k leváctví nebo k ambidextrii se lidé rodí, a proto ji nelze bez následků měnit. Někdy se zjistí, že pravorukost nemusí být ve shodě s užíváním smyslového orgánu (např. levého oka), potom mluvíme o zkřížené lateralitě (Slowík, 2007; Zelinková, 1994). V současné době nedochází již nikde k přeučování leváků, které mělo za následky motorický neklid, neurotické příznaky, potíže při psaní a nechuť psát, změny chování, porucha plynulosti řeči, odpor ke škole i k učení, zhoršení prospěchu, snížení pozornosti a ovlivnění jemné motoriky (Novotná a Kremličková, 1997).

2.2.4 Náprava specifických poruch učení

Speciální pedagogové používají tři základní metody při práci se žáky se specifickými poruchami učení: reedukace, kompenzace a rehabilitace. Základem všech metod je individuální přístup k žákovi a individuální forma výuky. Reedukace se zaměřuje na postiženou funkci, tedy na oblast selhávání jedince a odstraňuje příčinu tohoto

postižení, v podstatě se zabývá „převýchovou“, usiluje o změnu v projevech chování. Reedukace se také snaží najít vztah žáka k oblasti, která mu činí obtíže a změnit vztah žáka k učení a k výuce. Kompenzace zlepšuje vadnou funkci a zvyšuje výkonnost jedince. Rehabilitace navazuje na reedukaci a kompenzaci vadné funkce a pomáhá navazovat a zlepšovat sociální vztahy jedince (Jucovičová a Žáčková, 2008; Pipeková & kolektiv, 1998; Slowík, 2016; Valenta a kol., 2014; Zelinková, 1994; Zormanová, 2014).

Náprava SPU spočívá obzvláště ve zmírňování obtíží v jednotlivých oblastech oslabení. Využívají se speciálně pedagogické přístupy a metody. Mezi nejpoužívanější patří například slabikování nebo společné čtení. Používají se také různé pomůcky, které usnadňují žákům s SPU zvládnout školní zátěž. Mezi tyto pomůcky lze zařadit bzučák, mačkadlo, tvrdá a měkká kostka, matematické hranoly, kostka na matematiku, počítadlo, speciální psací pomůcky (trojhranný program, násadky na pera a tužky), zvýrazňovače nebo jiné barevné rozlišování, okénko určené ke čtení a podobně (Jucovičová a Žáčková, 2008; Pipeková & kolektiv, 1998; Slowík, 2016; Valenta a kol., 2014; Zelinková, 1994; Zormanová, 2014).

Při nápravě je důležitý multisenzoriální přístup, který spočívá v zapojování více smyslů. Žáci se naučí vnímat nejen zrakem, ale i sluchem a hmatem. Ve čtení se osvědčují již výše jmenovaná mačkadla, která mají měkkou molitanovou část a tvrdou část pro odlišování měkkých a tvrdých slabik hmatem, zároveň se používá i bzučák pro odlišení délky slabik sluchem ve spojení se zrakovým vnímáním textu. Je také nutné, aby žák při manipulaci s předměty doplňoval činnost slovním komentářem, popisem činnosti, takzvaným „myšlením nahlas“. Náprava též spočívá v nácviku stereotypů při školní práci, například je to příprava pomůcek, uspořádání pomůcek na pracovní desce, dodržování pracovních návyků a tak dále. Dalším aspektem nápravy je také správný úchop a držení pera nebo tužky. Náprava by měla být také v součinnosti s terapií, která se zaměřuje na procesy v mozku, na správnou spolupráci mozkových hemisfér. Mezi další metody terapie patří například biofeedback (přirozená biologická zpětná vazba) kineziologie (věda o pohybovém ústrojí a jeho zákonitostech). Toto jsou ovšem netradiční metody a nebývají zahrnuty do standardní léčby a závisí také na finančních a časových možnostech rodičů žáků. Při nápravách je nutné respektovat individuální schopnosti žáka, používat kompenzační pomůcky (je možné zapojit do procesu i elektronické učení) a tím mu usnadnit zvládnout školní nároky. Nejedná se o snižování nároků, ale o pomoc

prostřednictvím speciálně pedagogických metod a používání různých kompenzačních pomůcek. Zde je vhodné používat i audiovizuální pomůcky a delší časovou dotaci na splnění úkolu (Mareš, 2013; Slowík, 2007; Šafrová in: Pipeková & kolektiv, 1998; Zelinková, 1994; Zelinková, 2015).

U těchto žáků je velmi důležité, aby zažili pocit úspěchu, aby jejich sebepojetí a sebehodnocení bylo na takové úrovni, která zajišťuje normální rozvoj a vývoj nejen v otázkách kognitivních, ale i v otázkách duševních. Zdravé sebehodnocení je důležité pro normální tělesné, emoční stabilitu, obranu proti manipulaci, samostatnost rozhodování, vlastní stimulace kladnými podněty, tolerance k vlastním chybám, láska k druhým, k životu i k sobě samému a podobně (Pospíšil, 2007). Podpora a zvyšování sebeúcty a sebepojetí je nejdůležitějším prvkem práce pedagogů. Je dokázáno, že upozorňování na chyby žáka s SPU nebo i s jinými problémy pedagogem vede k poškození sebeúcty, prožívání pocitů selhání, vlastní neschopnosti a následném podávání menšího školního výkonu, než jakého je žák schopen (Kyriacou, 2004).

S problémem sebehodnocení žáka souvisí také učitelovo hodnocení. Hodnocení učitelem není jen ohodnocení známkou, ale i další způsoby, které podporují hodnoty, jež zlepšují vztah k učení a k danému předmětu. Možností hodnocení je mnoho (slovní, známkou, body, procenty, počtem chyb, portfolio, sebehodnocení...) a v podstatě by se mělo upřednostnit takové hodnocení, jaké vyhovuje žákovi nejvíce. Chyby je dobré opravovat zelenou barvou, ne výraznou červenou a také poukazovat na správně zodpovězené části zadání (Novotná a Kremličková, 1997; Slavík, 1999).

Na druhém stupni základní školy je také třeba propojit stávající podpůrná opatření a vzdělávání s volbou povolání. Zaměřit na budoucí dráhu žáka by se měla i kontrola v osmém nebo v devátém ročníku docházky v pedagogicko-psychologické poradně (Kucharská a Špačková in Valentová a kol., 2013).

2.3 Syndrom poruchy pozornosti s hyperaktivitou, syndrom poruchy pozornosti

Specifické poruchy učení bývají velmi často spojovány se syndromem poruchy pozornosti s hyperaktivitou (ADHD) a se syndromem poruchy pozornosti (ADD), protože změněná schopnost soustředění a pozornosti mají velký vliv na zvládání školních

nároků a osvojování si vědomostí a dovedností spojenými se školním prostředím. Tyto syndromy se dříve označovaly souhrnným názvem lehká mozková dysfunkce (LMD) nebo ještě dříve pod názvem lehká dětská encefalopatie (LDE) (Mertin, Krejčová, 2013; Řáda, 1993; Slowík, 2007; Štípek, 2011; Train, 2001, Yarney, 2014). Jsou to poruchy, které zahrnují vrozené a chronické obtíže způsobené malým poškozením CNS (Mertin, Krejčová, 2013). Jako první poruchu ADHD pojmenoval britský lékař George Still, a to již na počátku dvacátého století, konkrétně v roce 1902. Je ale nesmírně důležité odlišit ADHD od jiných zdravotních zvláštností a chorob, jako je například epilepsie nebo psychiatrická onemocnění – deprese, úzkostná choroba, nutkavé a nevladatelné chování a podobně (Yarney, 2014). Stejně jako SPU je problematika hyperaktivity zahrnuta v Mezinárodní klasifikaci nemocí 10. revize (MKN-10), kde se hyperkinetické poruchy objevují pod kódem F90 – F98 (Pavlíková in: Pipeková a Vítková, 2001; Štípek, 2011; Valenta a kol., 2014).

ADD je syndrom poruchy pozornosti, jeho zkratka je odvozena z anglického názvu Attention Deficit Disorder, je to porucha pozornosti bez hyperaktivity. ADHD je také syndrom poruchy pozornosti, ale je spojený s hyperaktivitou. Zkratka je opět odvozena z anglického názvu této poruchy Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Vzhledem k tomu, že jedinci s ADD působí zasněně a zahleděně, nejsou schopni se soustředit, když se na ně mluví, zapomínají pomůcky, domácí úkoly a podobně, potřebují také, jako tomu bylo u SPU, speciálně-pedagogické postupy a metody při získávání dovedností a vědomostí. Stejně tak je nutné poskytnout pomoc jedincům s ADHD, kteří jsou často impulzivní, reagují nepředvídatelně, nedokážou přizpůsobit své chování a zhodnotit jeho důsledky, těžko udrží pozornost a mají obtíže se sebeovládáním, vybíhají z místa, vrtí se v lavici, nedovedou počkat, až na ně dojde řada a často mají spory s ostatními. Psycholog ve škole může být nápomocen při sledování a měření příznaků a své poznatky poskytuje k posouzení psychiatrovi, který společně s dalšími vyšetřeními, určí danou diagnózu (Martin, 1997; Novotná a Kremličková, 1997; Pavlíková in: Pipeková a Vítková, 2001; Řáda, 1993; Slowík, 2007; Suzberger a Hutter, 2008; Štípek, 2011; Taylor, 2012; Train, 2001).

Tyto poruchy se objevují častěji u chlapců než u dívek a předpokládáme, že vychází také z genetických příčin, podobně jak již bylo popsáno u SPU (Mertin a Krejčová, 2013; Train, 2001, Vojtová, 2008; Yarney, 2014). Příčiny poruch chování vychází z individuální

nebo sociální roviny. Z hlediska individuální roviny je to výše jmenovaná dědičnost, osobnost člověka a také poškození CNS buď nemocí (encefalitida, hypoxie,...) nebo úrazem nejčastěji v prenatálním nebo perinatálním období jedince (Vojtová, 2008).

2.3.1 Syndrom poruchy pozornosti s hyperaktivitou a syndrom poruchy pozornosti ve školním prostředí

Klíčovou roli při práci s žáky s ADHD a ADD ve škole hraje třídní učitel, který může pomoci žákovi s odstraněním rušivých elementů, poskytnout mu pomoc, posílit přijatelné chování, pomáhat překonávat překážky, změnit průběh hodiny, pozměnit prostředí třídy a formovat vztahy žáků ve třídě, usměrňovat verbální i neverbální projevy chování (Mertin, Krejčová a kol., 2013).

Mezi hlavní symptomy jsou řazeny zejména porucha pozornosti, hyperaktivita a impulzivita, dále je to infantilní chování, zvýšená vzrušivost a různé stupně projevů nepřátelství. Dále se objevují obranné mechanismy (například zapomínání domácích úkolů, pomůcek pro vykonání práce), kompenzační chování (šasek třídy) nebo stažení se do sebe spojené s úzkostným chováním. Agrese, tedy určité vnitřní napětí, je často u těchto žáků řešena tím, že křičí, používají vulgarity, do něčeho udeří nebo něco rozbijí. Tato reakce na neúspěch nebo na situaci, se kterou si žáci nevědí rady, přináší uvolnění. S takovými reakcemi by si měl speciální pedagog umět poradit a ovlivňovat i možné příčiny agresivního chování a odlišit prudké a bouřlivé chování některých žáků od vážných problémů (Pospíšil, 2007; Řáda, 1993; Slowík, 2016; Suzberger a Hutter, 2008; Šafrová in: Pipeková & kolektiv, 1998; Taylor, 2012; Goddetová Tartar, 2001; Valenta a kol., 2014; Zelinková, 2015).

Podle Goddetové Tartar (2001) je takzvané zkoušení dospělého, které neodmyslitelně patří k poruchám chování, kdy dítě záměrně provokuje a vyvolává konflikty, snahou vzdálit se od dospělých a jejich představám chování, ale současně přiblížit se k nim. Být v konfliktu vlastně znamená, že jsme ve styku a ve vzájemné interakci. Žáci ale dokážou ocenit, když cítí, že mají před sebou opravdové partnery, kteří je umí ocenit a dávají jim najevo uznání.

Problémové chování žáků, jako je agrese, vulgarity, drzost, neposlušnost, poškozování majetku vlastního nebo ostatních, fyzická agresivita apod., může být hodnoceno různými učiteli odlišně. Ve školách, kde se vzdělávají tito žáci, může být

zajištěna dobrá kázeň právě učitelem, který třídu a žáky vede a využívá správné strategie pro předcházení nežádoucího chování (Kyriacou, 2004).

Postupy a metody, které se uplatňují u těchto žáků, jsou především:

- a) individuální přístup
- b) speciálně-pedagogická péče po celou školní docházku
- c) obeznámení ostatních pedagogů s problémy a potřebami žáka
- d) jiný způsob hodnocení
- e) menší počet žáků ve třídě
- f) práci členit na časově menší úseky
- g) stanovení pravidel nejen ve škole, ale i doma
- h) poskytnout žákům možnost pohybu
- i) nácvik pravidelnosti při plnění školních povinností
- j) zatraktivnit výuku
- k) klidného prostředí k práci i odpočinku, relaxační místo ve třídě
- l) tolerance, trpělivost zájem ze strany učitelů i rodičů
- m) posilování pomocí odměn
- n) zvýšení motivace k práci
- o) oceňování snahy žáka, působit více pozitivně než negativně
- p) poskytnout žákům osobní vzor pro jejich chování

Ve třídě, kde jsou hyperaktivní žáci, by se neměly často zařazovat soutěže vzhledem k danému jedinci, ale i k ostatním žákům ve třídě (Čáp, 2001; Hrabal a Pavelková, 2010; Martin, 1997; Mertin, Krejčová a kol., 2013; Řáda, 1993; Slowík, 2007; Šafrová in Knotová, 2014; Štípek, 2011; Goddetová Tartar, 2001; Vojtová, 2008; Yarney, 2014; Zelinková, 1994)

Velmi dobrou a efektivní metodou, jak pomoci těmto žákům s učením je tvorba myšlenkových map. Jsou pomůckou při učení, opakování i vybavování si, a to vše probíhá zábavnou a kreativní formou. Myšlenkové mapy jsou určené zejména žákům, kteří nemohou přijít na správný způsob učení při nezvládnuté poruše učení nebo chování (Buzan a Wood, 2014).

Velmi důležitá je součinnost rodiny a pedagogů. Vzhledem k tomu, že se porucha objevuje již kolem 4 – 5 let věku dítěte, ale i dříve (dítě nevydrží sedět na klíně, hrát si, poslouchat pohádku apod.), je nutné začít spolupracovat již v průběhu předškolního

vzdělávání. U některých dětí se problémy v závislosti na správném vedení zmírňují, někdy se (zejména v období puberty) zhorší, často mohou přetrvávat i v dospělosti. Velký význam má dodržování zavedených postupů a pravidel nejen ve školním, ale i v domácím prostředí a úroveň motivace z krátkodobého i dlouhodobého hlediska. Přestavět nábytek nebo změna dlouho zavedených rituálů znamená pro žáka stav ohrožení a pravděpodobně bude reagovat neadekvátně a je třeba si uvědomit, že odklon od naučeného a známého, znamená zděšení a paniku ze strany žáka. Spolupráce obou zmíněných stran je tedy cestou k zmírnění a zvládnutí SPU i SPCH (Bieličká, 1968; Hrabal a Pavelková, 2010; Šafrová in: Pipeková & kolektiv, 1998; Slowík, 2007; Train, 2001; Zelinková, 1994).

Jednou z možností, které mohou pedagog nebo rodič s postiženými žáky využít, je muzikoterapie. Pokud se dítěti podaří v průběhu muzikoterapie sladit s rytmem, cítí se uvolněnější, otevřenější a přístupnější. Rytmus také umožňuje zapojení motoriky při muzikoterapii, a tím její rozvoj, což je další z mnoha výhod muzikoterapie. Přínosem je také zavedení rituálů, které umožňuje lepší orientaci v čase. Tato forma terapie se doporučuje zejména u žáků s ADHD a ADD, ale také u žáků s poruchami komunikačních schopností nebo s problémy v sociální oblasti (Amtmannová in: Pipeková a Vítková, 2001; Pavlíková in: Pipeková a Vítková, 2001).

Institucionální pomoc těmto žákům a jejich rodičům poskytuje nejen škola (třídní učitel, vyučující učitel, ředitel, výchovný poradce, školní metodik prevence, školní psycholog, školní speciální pedagog), ale i zařízení spolupracující se školou. Mezi tyto zařízení patří například pedagogicko-psychologická poradna, středisko výchovné péče, speciálně pedagogické centrum nebo nevládní organizace, ke kterým řadíme Linku důvěry, Prev – centrum, Bílý kruh bezpečí, Dětské krizové centrum a další (Bendl, 2004).

3 Výživa a zdraví

Zdraví je nejvyšší hodnota našeho života, která je provázena mnoha dalšími stránkami. Závisí nejen na sociálním, ekonomickém a kulturním aspektu, ale přímo souvisí s naším postojem k životnímu stylu a s naší výživou (Marádová, 2014; Výrost a Slaměník, 2001).

Výživa zasahuje do všech oblastí života člověka, ovlivňuje ho v širokém spektru jeho činností a celkově velmi významně působí na životní styl jedince i celé společnosti. Patří k hlavním činitelům, které ovlivňují zdárný růst, vývoj a celkové zdraví člověka (Marádová, 2015; Müllerová, 2003).

Výživa společně s pohybovou aktivitou člověka je základním prekurzorem pro úspěšný život založený na pevném zdraví. V posledních desetiletích dochází zejména v západních zemích k velkému poklesu fyzické aktivity lidí spojené se snadným přístupem k energeticky bohaté stravě, což vede k nepříznivému ovlivnění zdraví civilizačními chorobami (Müllerová, 2003).

Zdraví jedince je ovlivněno již před narozením matkou, která svými stravovacími návyky a vlastní stravou ovlivní vývoj plodu a zdraví svého dítěte. Dále zde hrají také roli genetické faktory. Jedná se o to, že i geny mohou být ovlivněny mutagenními látkami, které případně způsobí změnu genetického kódu plodu a pak se takto změněné geny nastálo předávají dalším generacím. Plod je tedy podřízený výživě matky ve všech směrech a nevhodné složení stravy matky může mít neblahé následky nejen pro tělesný, ale i pro duševní vývoj jedince (Marádová, 2015).

V dětském věku také složení stravy ovlivňuje vývoj organismu. Nejen že může dojít k nevratným změnám ve smyslu trvalého poškození zdraví, nebo ke změnám, které pak následně ovlivňují zdraví dítěte po dobu dospívání, ale i ke změnám ve zdraví v dospělosti. Přijímání potravy patří mezi základní lidské potřeby, při kterých organismus získává energii a živiny. Děti získávají také návyky, které hrají velmi významnou roli v jejich budoucím životě. Nevhodné zvyky dětí, získané ať už v rodině, ve škole nebo v komunitě, způsobují základ pro vznik závažných chorob v budoucnu (Marádová, 2015).

Nesmíme pominout fakt, že zdraví člověka je ovlivňováno po celý život a správná celoživotní výživa je nesporným základem pro posilování imunitního systému a pro boj organismu s civilizačními chorobami (Marádová, 2015).

Na stravování lidí v dané společnosti mají také vliv i faktory ekonomické a psychologické. Do ekonomické stránky můžeme zahrnout ekonomickou situaci jedince a jeho rodiny a přístup ke kvalitním potravinářským produktům. Stránka psychologická obsahuje především jednání jedince, jeho názory na vlastní výživu, hierarchii potřeb v souvislosti s jeho výživou a zdravotním stavem, zdravotní osvětu, masmédia a reklamu (Marádová, 2015; Výrost a Slaměník, 2001).

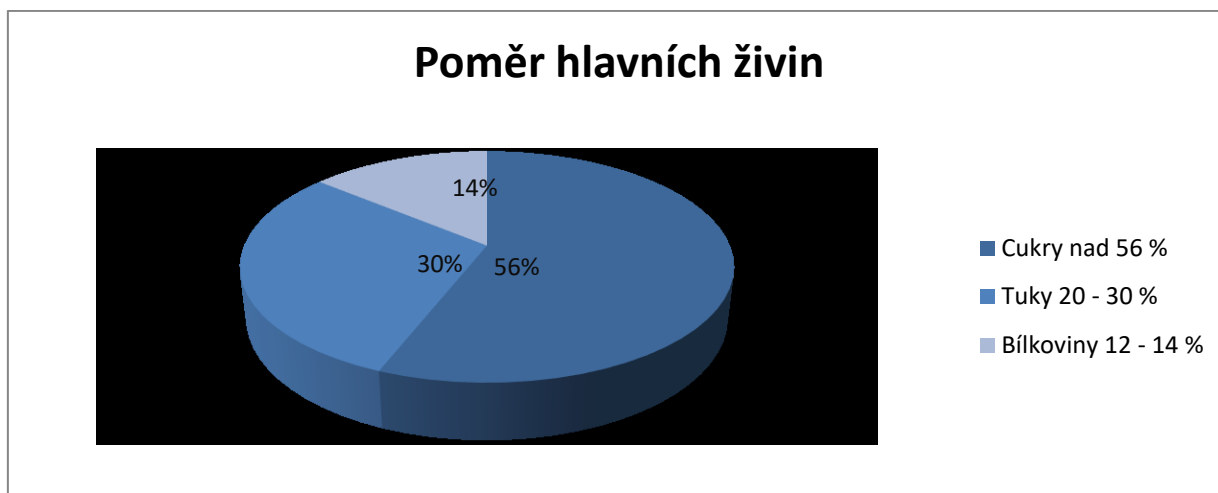
Pro správné stravování je dobré mít vědomosti v oblasti výživové hodnoty potravy, v oblasti výživových doporučení, znát zásady správné výživy, nezapomenout se zaměřit i na pitný režim, který je nezbytnou součástí správného stravování a tyto vědomosti uplatnit při správném stravování i u dětí a také u dětí s ADHD, ADD a SPU. Tyto stránky správného stravování jsou rozpracované v dalších částech diplomové práce.

3.1 Výživová hodnota potravy

Nutriční hodnota potravy, tedy výživová hodnota, je daná mírou uspokojení výživových požadavků organismu stravou, což znamená, do jaké míry jsou uspokojovány energetické požadavky organismu a jaký je obsah kvalitních živin přítomných v potravě. Závisí na aktuálním stavu jedince, na jeho tělesné konstituci, na vykonávané práci, na současném zdravotním stavu a podobně (Marádová, 2015). Jídelníček v našich geografických podmínkách a daný naší kulturou není nejvhodnější zejména z hlediska nedostatečného přísunu vlákniny, nesmíme také pominout ani fakt, že česká jídla obsahují nadbytek živočišných tuků, cukru a soli (Marádová, 2007).

Základem pro správné stravování je kladení důrazu na dodržení poměru hlavních živin. Vzájemný poměr hlavních živin v potravinách určuje biologickou hodnotu potravin, je ovlivněna denním složením stravy. Dané hodnoty jsou proměnné vzhledem k vývojovému období jedince, ke zdravotnímu stavu a k aktuálnímu energetickému výdeji. Poměr základních živin obsažený v potravě je pro lepší přehlednost graficky znázorněn na grafu č. 1. Tento poměr by měl obsahovat 56 a více % sacharidů, 20 – 30 % tuků a 12 - 14 % (Marádová, 2007; Stratil, 1993). Další složkou jsou mikronutrienty, do této skupiny patří minerální látky a vitamíny. Nedílnou součástí stravy je samozřejmě voda a další tekutiny (Marádová, 2015).

Graf č. 1, Zdroj: vlastní



Ke zhodnocení tělesné hmotnosti se používá výpočet Body Mass Indexu (BMI). BMI se vypočítá tak, že se tělesná hmotnost v kilogramech vydělí tělesnou výškou v m čtverečních ($BMI = \text{hmotnost v kg} / \text{výška v m}^2$). Optimální hmotnost je hodnota 18 – 25, přičemž nižší výsledek vymezuje podváhu a vyšší výsledek nadváhu, hodnoty vyšší než 30 značí obezitu, která přináší rizika pro náš zdravotní stav. K udržení nejvhodnější hodnoty BMI přispívá držet se zásady: nepřejídat se a starat se o správnou tělesnou hmotnost kombinací náležité výživy a vhodného aktivního pohybového režimu. Také platí jednoduchý vztah: energie přijatá = energie vydaná (Gillie, 2001; Marádová 2007). Výpočet BMI se využívá u dospělých lidí, u dětí jsou vytvořené percentilové grafy. Tyto grafy se vztahují k pohlaví dítěte, k jeho věku, váze a výšce. Percentilové grafy umožňují názorné zobrazení tělesného vývoje dítěte v určitém vývojovém období a také umožňují porovnat tělesný vývoj dítěte s hodnotami, které jsou běžné v celé populaci (Dětská BMI kalkulačka, 2013; Vignerová, 2008).

3.2 Výživová doporučení

Výživová doporučení jsou instrukcí pro to, co a kolik máme v dané době konzumovat, abychom si zachovali zdraví. V našich podmínkách by bylo vhodné na základě výživových doporučení dodržovat následující

- udržovat tělesnou hmotnost v rozmezí BMI 20 – 25
- snížit příjem tuků (zejména nasycených) tak, aby nepřesahoval 30 % z celkového energetického příjmu

- snížit příjem cholesterolu pod 300 mg denně
- snížit příjem jednoduchých cukrů pod 10 % z celkového energetického příjmu
- snížit příjem kuchyňské soli na 5 gramů za den (nedosolovat a nahradit sůl kořením)
- zajistit příjem vitamínu C nad 100 mg za den
- zajistit příjem vlákniny nejméně 30 gramů za den
- zvýšit spotřebu zeleniny, ovoce, ořechů a luštěnin
- zvýšit spotřebu ryb a výrobků z nich
- zajistit spotřebu vajec na 4 kusy týdně (pozor na vejce ukrytá v potravinách)
- zařadit celozrnné pečivo a obiloviny
- zařadit dostatek vhodných mléčných výrobků
- omezit příjem uzenin, tučných a slaných pokrmů a sladkostí
- dodržovat pitný režim (1,5 – 2 liry za den)
- neužívat návykové a psychotropní látky
- pravidelný přísun jídla 4 – 5x denně
- při kulinářské úpravě je vhodné upřednostňovat dušení a vaření před smažením a grilováním, zařazovat zeleninu a ovoce zejména v syrovém stavu.

Tyto zásady je dobré kombinovat se správným životním stylem, a to včetně spánkového režimu, pohybových aktivit, pracovního režimu a aktivního odpočinku (Colbin, 2004; Gillie, 2001; Marádová, 2015).

3.3 Zásady správné výživy

3.3.1 Obecné zásady

Hlavní zásadou správného stravování pro všechny věkové skupiny, bez ohledu na pohlaví a kulturní obyčeje je pestrý jídelníček. Jídelníček by měl být vyvážený s ohledem na vývojové období člověka a jeho skladba by měla být co nejrozmanitější a nejpestřejší (Marádová 2007; Michňová, 2001).

Složení jídel se liší podle geografického umístění dané skupiny obyvatel, kdy například jižní národy zařazují do stravy více mořských plodů a olivového oleje, Eskymáci konzumují hlavně živočišnou stravu s vysokým podílem tuků a bílkovin, ale pestrá strava zajišťuje dostatečný přísun všech základních živin, minerálů, vitamínů

a vody (Marádová 2015). Pokud máme zájem o to, aby se naše stravování pozitivně podílelo na našem zdraví, musíme rozumět správnému způsobu stravování, získat kvalitní informace o stravování a znát složení potravin a jejich účinek na zdravotní stav organismu (Marádová 1999).

Hlavní zásadou je dodržovat výživová doporučení, která jsou uvedena výše v kapitole 3.2 Výživová doporučení.

Dále je také nezbytně nutné dodržovat správný pitný režim a zařazovat vhodné nápoje, zejména ty, které nejsou proslulé vysokým obsahem cukrů (Marádová, 2007).

Je dobré také zmínit, že ke stravování a způsobu, jakým jsme se postavili k zásadám správné výživy, má velkou zásluhu rodina. Pod vlivem rodinných tradic a výchovy přebíráme hodnoty spojené se stravováním. Každý jedinec potřebuje stálé prostředí, kam se rád vrací, je milován, a kde je součástí určité společnosti, potom si nese vštípené zásady do budoucího života a podílí se na zachování těchto zvyků a tradic týkajících se také stravovacích návyků (Marádová, 2000; Výrost a Slaměník, 2001).

Vhodné je věnovat pozornost nejen poznatkům naší doby, ale i poznatkům z minulosti, z dob našich babiček, kdy se upřednostňovala přírodní strava a přírodní léčba. Když pominu nesporný vliv bylin na zdraví, musím podotknout, že velký léčebný efekt mají přírodní antibiotika, a to zejména česnek. Česnek se uplatňuje nejen jako přírodní antibiotikum (ATB), působí na onemocnění respiračního ústrojí, povzbuzuje imunitní systém, snižuje krevní tlak a hladinu cholesterolu v krvi, ale je také výborným dochucovadlem, které lze výborně užít při kulinářské úpravě pokrmů (Colbin, 2004; Lánská, 2009; Michňová, 2008).

3.3.2 Výživa dětí - zásady správné výživy u dětí

Pro jednotlivé skupiny obyvatel byla vypracována doporučení, která ukazují navržené dávky tuků, cukrů, bílkovin, minerálů a vitamínů podle věku, pohlaví a pracovní zátěže lidí tak, aby co nejlépe podporovali zdraví člověka (Marádová, 2007). Žáci základních škol se učí o souvislostech složení potravy a způsobu stravování, o předcházení civilizačním chorobám a učí se používat tyto vědomosti při vlastním stravování, dále se také podílí na projektech v rámci školy a obce, které jsou zaměřené na podporu zdraví

(Marádová, 2014). Je velmi důležité, učit děti pozitivnímu vztahu k vlastnímu stravování i k jídlu obecně a vést děti k preferenci zdravých složek v jídle (Slimáková, 2016).

Dítětem se podle Úmluvy o právech dítěte rozumí každá lidská bytost mladší osmnácti let (Úmluva o právech dítěte, 1989, část 1, článek 1), proto je tedy v celé práci užíván pojem dítě pro všechny věkové kategorie do věku osmnácti let.

Správná výživa dětí je nezbytná pro zdárný růst a vývoj dítěte. Specifické požadavky jsou dané vývojovým obdobím dítěte (Marádová, 2015). V části s výzkumným šetřením jsem se zaměřila na žáky druhého stupně základní školy, proto i zda se budu věnovat přednostně této skupině žáků. Výživa dětí staršího školního věku se do značné míry odráží od toho, zda navštěvují školní jídelnu nebo nikoliv, jaké návyky jsou vštěpovány dětem z rodiny a jak rodina zajišťuje ve spolupráci právě se školním stravováním výživu dětí (Marádová, 2015).

Důležitý je pravidelný přísun kvalitních potravin, dávky by měly být rozloženy do několika menších porcí a doplněné správným pitným režimem. Jídelníček má být tedy rozložen do 5 – 6 porcí denně (Hrnčířová a Floriánková, 2014).

Příjem potravy během dne má svá oprávněná pravidla, zakládá se na pravidelnosti a správném rozložení denních dávek jídla. Všechna jídla by měla být podávána v pravidelných, nejvíce čtyřhodinových intervalech. Hlavní jídla tvoří snídane, oběd a večeře. Další jídla jsou potom přesnídávky – dopolední a odpolední svačina (Marádová, 2007).

Snídane, protože stojí na počátku dne po nočním spánku, by měla nahrazovat ztrátu tekutin, měla by být vydatná a konzumovaná v klidu. Měla by zajistit dostatek sacharidů k získání energie pro dopolední činnost. Je také dobré doplnit snídani bílkovinou, která navodí pocit sytosti, povzbudí nervovou soustavu a tělesnou aktivitu. Vhodné je začít snídani čerstvým ovocem nebo multivitaminovou šťávou (Gillie, 2001; Kareš, 1997; Marádová, 2007).

Oběd by měl být nejdůležitějším dodavatelem hlavních výživových složek. Je ideální jej konzumovat přibližně čtyři hodiny po snídani. Pokrmy podávané při obědě by se měly vzájemně doplňovat, měly by uspokojit také z hlediska smyslových vlastností. Jako příloha k obědu je možné podávat dva druhy zeleniny (Gillie, 2001; Marádová, 2015).

Večeře by měla být složená z lehkých pokrmů, které nedráždí, nenadýmají a nemají vysoký obsah tuků. Někdy je zařazovaná ještě druhá večeře, která by měla být také lehce stravitelná. Podává se u některých onemocnění (diabetes mellitus) nebo pokud je mezi večeří a spánkem velká časová prodleva (Marádová, 2007).

Pokud se podává místo oběda pouze lehká strava, která výživově ani energeticky nevyhovuje požadavkům organismu dětí, hrozí riziko přejídání během večeře a ve večerních hodinách, což vede k nadváze (Gillie, 2001).

Přesnídávky vyplňují čas mezi hlavními jídly. Děti by neměly hladovět, ale ani se přejídat, aby byly schopny běžné denní činnosti. V dopoledních hodinách, kdy jsme nejvýkonnější, podáváme zejména ovoce, v odpoledních hodinách pokrmy se zeleninou (Gillie, 2001; Krejčí & spol., 2017).

Děti často chybně vynechávají některá jídla, zejména jsou to snídaně, které jsou pro školáky zcela nenahraditelné. Vynechání snídaně může vést k únavě a nesoustředění se na školní práci, proto je vhodné nahradit vynechaný chod přinejmenším ovocným nebo zeleninovým koktejlem. Vynechaný chod mnohdy školáci nahrazují vysoce energetickou stravou ve večerních hodinách. Chybou, která se u dětí objevuje také častěji, je konzumace cukrů a vysoký příjem nevhodných tuků ze smažených potravin, ze sladkostí, z uzenin apod. Nešvarem je také nízký příjem vlákniny, ryb, luštěnin a někdy i ovoce a zeleniny (Slimáková, 2016; Hrnčířová a Floriánková, 2014).

Děti v tomto věku hodně rostou, a proto je nutný přísun kvalitních bílkovin, minerálů (zejména vápníku, železa a hořčíku) a základních vitamínů (především A, C a vitamíny řady B). Spotřeba tuků v tomto období již klesá na přibližně 4g za den. Nejdůležitější jsou sacharidy, které by měly pokrýt aspoň 55 a více % z denní energetické dávky. Vzhledem k těmto doporučením je dobré, aby děti měly dostatek mléka a výrobků z něj, ovoce a zeleniny, celozrnného pečiva, netučného masa a ryb. Samozřejmě je nezbytné zamezit zvýšené spotřeby rafinovaných cukrů, které bývají velmi častou příčinou obezity a zubního kazu (Marádová, 2007).

Kvalitní bílkoviny ve stravě jsou u dětí nepostradatelnou součástí stravy. Slouží jako základní stavební materiál pro růst, obnovu a rekonstrukci tkání, tvorbu hormonů, vitamínů, enzymů, trávicích šťáv a krevního barviva, účastní se metabolismu, ovlivňují plodnost, aktivitu nervové soustavy, pomáhají udržet stálost vnitřního prostředí (krevní plazmy, mozkomíšního moku, trávicích šťáv) a slouží i jako zdroj energie (Marádová,

2015; Stratil, 1993). Nedostatek příjmu bílkovin může vést ke špatnému růstu, hojení ran, zhoršené hormonální a nervové činnosti. Nadbytečný příjem bílkovin může mít různé následky od vzniku nádorového onemocnění, kardiovaskulárních chorob, nemocí ledvin, onemocnění dna až po obezitu (Müllerová, 2003; Stratil, 1993).

Tuky v potravě dětí tvoří zásadní složku pro zdárný růst a vývoj jedinců. Jsou nejlepším zdroje energie, jsou to hlavní zásobní látky v organismu, tvoří součást buněčných membrán a hormonů, mají vliv na srážení krve, chrání vnitřní orgány, slouží jako nositelé vitamínů rozpustných v tucích (A, D, E, K), jsou zdrojem nezbytných esenciálních mastných kyselin (MK). Tuky dodávají potravinám lepší chuťové vlastnosti, zlepšují stravitelnost, konzistenci potravy a mají značnou sytívnost. Nejlépe je konzumovat nenasycené MK, ať už mononenasycené (např.: olivový olej, arašídy, avokádo) nebo polynenasycené, tedy esenciální omega 3 a omega 6 (např.: rybí tuk, ořechy a semena). Nasyčené mastné kyseliny, které zvyšují hladinu cholesterolu v krvi, mohou být pro děti do budoucna prekurzorem pro vznik kardiovaskulárních onemocnění. Velkým rizikem je jeho nadměrná konzumace. Zdrojem nenasycených MK jsou uzeniny a tučné maso, kokosový, palmový a palmojádrový olej a jsou to tuky ukryté ve sladkostech, dortech, sušenkách a podobně, což jsou pro děti velká lákadla. Nesmíme také zapomínat, že v potravinách přijímáme i takzvané skryté tuky, zejména v tučném mase, mléce, čokoládě a sladkostech (Colbin, 2004; Kratochvílová, 2002; Marádová, 2015; Müllerová, 2003; Stratil, 1993).

Sacharidy jsou rychlým, snadno využitelným a nejlepším zdrojem energie pro práci organismu. Jsou také důležité jako stavební jednotky buněk, jsou součástí enzymů, zlepšují peristaltiku střev, mají vliv na složení střevní mikroflóry a jsou výrazným chuťovým činitelem potravin, který je často pro děti neodolatelným lákadlem. V potravinách by měly být sacharidy přijímány zejména ve formě polysacharidů (Marádová, 2015; Müllerová, 2003; Stratil, 1993). Nadměrný příjem sacharidů často spojený s nedostatkem vlákniny v potravě se podílí na mnoha zdravotních onemocněních. Má negativní účinky na celkový zdravotní stav, má vysokou energetickou využitelnost, a proto je zde velké riziko vzniku obezity, zubního kazu, srdečních onemocnění, na kolísání hladiny glykémie v krvi, vysoké hladiny cholesterolu v krvi a ukládání tuků, střevní peristaltiku, karcinomu střeva, hyperaktivity, snížení soustředění, úzkostí a depresí. Nesmíme ani pominout závislost

na sladkém, která vzniká častým požíváním potravin sladké chuti (Arens, 1998; Colbin, 2004; Gillie, 2001; Marádová, 2015).

Také minerální látky tvoří nedílnou součást lidského těla, kde jsou zastoupeny z velké části v kostech, jsou do těla přijímány nejen potravou a vodou, ale i vdechováním nebo přes pokožku (Hopfenzitz, 1999; Marádová, 2015). Správný příjem minerálních látek je zejména v dětském věku velmi důležitý. Jejich význam je rozmanitý, mají vliv zejména na stálost vnitřního prostředí (Na, K), dráždivost nervových a svalových tkání (Ca), jsou stavební složkou kostní a zubní tkáně (Ca, P, Mg), jsou potřebné při metabolických pochodech tuků, sacharidů a bílkovin (K, Mg), součástí krevního barviva a hormonů (Fe, Cu), jsou předpokladem pro fungování některých vitamínů (S, Co), mají i antioxidační aktivitu (Se, Zn, Ca, J, Cr) a mají i svoji roli při obranyschopnosti (Zn, Se). Zdroje jsou rostlinného i živočišného původu. Nedostatek i nadbytek minerálních látek má neblahý vliv na zdravotní stav jedince a způsobuje mnohá závažná onemocnění (Arens, 1998; Colbin, 2004; Hopfenzitz, 1999; Kratochvílová, 2002; Marádová, 2015; Müllerová, 2003).

I vitamíny jsou nezbytné látky, které si organismus většinou nedovede sám vytvořit, a proto musí být v dostatečném množství přijímány potravou. Jejich funkce je nenahraditelná i přes to, že nejsou stavebními prvky ani zdrojem energie, jsou nutné při metabolismu základních živin. Jsou důležitou součástí všech reakcí v lidském těle. Dále ovlivňují růst a regeneraci buněk a tkání, jsou součástí všech enzymatických reakcí a v neposlední řadě mají vliv na standardní stav kůže a sliznic, na krevní srážlivost, rozmnožování, tvorbu červených krvinek, hormonů a ochranných látek (Kratochvílová, 2002; Marádová, 2015; Stratil, 1993). Problém, který se vyskytuje posledních několik let, je ve zvýšené konzumaci vitamínů, jež jsou průmyslově vyrobené. Správná a pestrá strava by neměla být nahrazována těmito doplňky a měla by pokrýt denní spotřebu vitamínů, leda v době rekonvalescence, nemoci nebo při zvýšených nárocích na organismus je možné v rozumné míře tyto potravní doplňky stavy zařadit (Gillie, 2001).

V odůvodněných případech je dobré zvýšit příjem probiotik a prebiotik. Probiotika jsou látky, které obsahují bakterie střevní mikroflóry, vykazují prokazatelné účinky na zdraví lidí. Tyto bakterie vytvářejí některé vitamíny (vitamín K, některé vitamíny řady B) a zajišťují správnou funkci trávicího systému. Velmi významný je jejich dodej organismu při vybití střevní mikroflóry, zejména po těžkých průjemových onemocněních

nebo po léčbě antibiotiky. Jde zejména o mléčné výrobky s obsahem bakterií kmene *Bifidobacterium* nebo *Lactobacillus*. Prebiotika jsou přípravky, které obsahují vlákninu a další složky, jenž slouží jako výživa pro bakterie střevní mikroflóry, tedy zvyšují jejich počet a podporují jejich činnost ve střevě. Z tohoto důvodu je vhodné podávat probiotika a prebiotika současně. (Hrnčířová a Rambousková, 2013; Marádová, 2015; Müllerová, 2003; Sedláčková, 2008).

U dětí, které se věnují vyšším sportovním výkonům, než bývá v této věkové kategorii běžné, je nutné zvýšit příjem bílkovin a také tuků, které se při velkých teplotách ztrácí. K rychlému dodání energie je vhodné dětem poskytnout čokoládu a zároveň čokoláda zajistí dodání tuků a minerálů (zejména hořčíku). Sacharidy jsou nezbytné pro svalový výkon, tudíž je vhodné i jejich dodání, ale s přihlédnutím na dobu podávání, a to nejdéle dvě hodiny před výkonem. Nezbytný je i přísun minerálních látek, hlavně soli, vitamínů a také dostatečné množství vody (Marádová, 2007). Jídlo sportovce má být lehké s ohledem na sportovní zátěž a dobu zátěže. Hlavní jídlo má přijít až po výkonu. Velký důraz se samozřejmě klade na zákaz na používání anabolik, na konzumaci alkoholických nápojů a na užívání stimulačních látek (Marádová, 2015).

3.3.3 Pitný režim dětí

Správný pitný režim je základem pro náležité fungování organismu během celého dne. Každý člověk by měl přijmout 1,5 – 2 litry tekutin denně, a to zejména čisté pitné vody. Příjem tekutin se liší v závislosti na okolní teplotě, na zdravotním stavu organismu, tělesné aktivitě a věku jedince. (Hrnčířová a Floriánková, 2014; Marádová, 2015). Výdej tekutin se pohybuje kolem dvou litrů za den (Dlouhý, 2016).

Nejlepší začátek nového dne je sklenice ovocné nebo zeleninové šťávy hned po probuzení, která je dobrá k doplnění ztráty tekutin z noci a k nastartování metabolismu. Tekutiny je nejvhodnější dodávat do organismu rovnoměrně po celý den. Nejlépe je podávat dětem pitnou vodu, kterou můžeme ochutit kolečkem z citrusových plodů nebo okurky, nebo jí můžeme dětem dochucovat různými ovocnými šťávami nebo sirupy (Slimáková, 2016; Marádová, 2015; Müllerová, 2003; Stratil, 1993). Pitná voda je velice důležitou součástí dětského organismu. Lidské tělo je tvořeno více než ze 70 % vodou. Voda je nezbytná pro celou řadu chemických pochodů v těle, podílí se na tělesné termoregulaci a transportuje látky v ní rozpuštěné ke tkáním a orgánům (Marádová, 2015;

Müllerová, 2003; Stratil, 1993). Pocit žízně je řízen z centra žízně, ze zadního laloku hypofýzy v součinnosti s hormony kůry nadledvin (Čihák, 1988; Marádová, 2015).

Při nedostatku dochází k dehydrataci až ke smrti, nadbytek vody zatěžuje vnitřní orgány, zejména ledviny srdce. Mírná dehydratace má vliv na soustředění, pozornost, fyzický i psychický výkon, může se objevit únava, bolest hlavy, malátnost a závratě. U vážné dehydratace se objevuje mimo výše jmenované příznaky ještě zmatenost, snížení krevního tlaku, zvýšení pulzu, změny ve frekvenci močení až k zástavě močení a snížený turgor kůže. Velmi vážná dehydratace může vést až ke ztrátě vědomí. Důležitým pravidlem je pít pravidelně, i když nemáme žízeň (Marádová, 2015; Stratil, 1993).

Vhodné jsou také minerální vody, které je ale nutné kombinovat nebo zaměňovat a nekonzumovat stále minerální vodu jedné značky. Případně se pitný režim může oživit ještě ovocnými nebo bylinnými čaji. Nevhodné jsou příliš slazené limonády, toniky, kofeinové, colové a energetické nápoje (Marádová, 2007; Marádová, 2015; Müllerová, 2003; Stratil, 1993).

3.3.4 Pyramida zdravé výživy

Týdenní jídelníček školáků by se měl zakládat na zralé úvaze o tom, co je žádoucí pro danou skupinu obyvatel, tento souhrn potravin nazýváme spotřební koš potravin. Tento soubor nám pomůže uvědomit si, co je nezbytné zařadit do jídelníčku a co je méně vhodné, pomůže nám dodržovat zásady správné výživy (Marádová, 2000).

Pro svou názornost v oblasti výživových doporučení se u nás používá tzv. Pyramida zdravé výživy nebo také Potravinová pyramida. Potravinová pyramida se skládá ze čtyř pater (formální norma udává čtyři skupiny potravin), přičemž nejnižší položené položky by se měly objevovat v našem jídelníčku nejčastěji a na vrcholu jsou položky, které nepatří mezi potřebné potraviny. Základnu pyramidy vytváří obiloviny a luštěniny. Patří sem i ořechy a různá semena. Zde se doporučuje 6 – 11 porcí denně. Druhé patro tvoří ovoce a zelenina. Nejvhodnější je konzumovat 300 – 500 gramů zeleniny a 3 – 5 porcí ovoce denně a to zejména v syrovém stavu (Colbin, 2004; Gillie, 2001; Marádová, 2015; Müllerová, 2003). Lánská (2009) uvádí jako spodní hranici spotřeby ovoce 75 kg za rok. Třetí patro zaujímají živočišné potraviny (maso, mléko, mléčné výrobky, vejce a ryby). Zde je doporučení jíst 2-3 porce mléka a mléčných výrobků, 1 – 3 porce masa a 1 – 3 vejce

za jeden den. Ryby jsou navrhované jíst nejméně jednou za týden. Na vrcholu pyramidy jsou tuky, cukry a sladkosti. Velikost porce je také daná, počet porcí by mohl vyvolat zdání o obrovském množství jídla, ale například jedna porce rýže nebo těstovin je půl šálku (téměř všichni lidé snědí 2 šálky na jednu porci), 50 gramů sýra, 50 gramů libového masa nebo šálek mléka (Colbin, 2004; Gillie, 2001; Marádová, 2015; Müllerová, 2003).

Pro školáky se dnes používá také „Zdravý talíř nebo talíř pro náctileté“, který jim ukazuje druhy potravin a jejich vzájemný poměr na talíři a bývá pro ně snadnější dané poměry pochopit. Zdravý talíř obsahuje zeleninu, ovoce, obiloviny a brambory, maso, ryby, mléčné výrobky, vejce a ořechy a uprostřed stojí sklenice pitné vody jako symbol pro správný pitný režim (Slimáková, 2016; Hrnčířová a Floriánková, 2014).

3.4 Syndrom poruchy pozornosti s hyperaktivitou v souvislosti s výživou

Lidský organismus je složitý systém, který správně funguje pouze tehdy, když všechny jeho součásti fungují a spolupracují tak, jak mají. Nacházíme souvislosti mezi mnoha aspekty související s vývojem dítěte, výchovou, zdravým životním stylem, pedagogickým vedením a poruchami chování a učení. Tento vysoce specializovaný problém zaměstnává spoustu rodičů a odborníků. Je nutné hledat souvislosti také mezi stravou a vším, co s ní souvisí, a s chováním dětí. Původ hyperaktivity i dalších poruch bývá spojován s působením cukru, kofeinu a chemických látek přidávaných do potravin. Aditiva užívaná ke zlepšení chuti, vzhledu, vůně, barvy jsou jednoznačně s touto problematikou svázána (Colbin, 2004). I Suzberger a Hutter (2008) mluví o tom, že mnoho přídatných látek v potravinách může být spouštěčem nežádoucího chování u hyperkinetických dětí. Je tedy nezbytné zajímat se i touto problematikou u dětí s výše jmenovanými poruchami, tedy zabývat se problematikou výživových doporučení, stravovacích návyků a zdravého životního stylu.

V případě hyperkinetických dětí je obecně známo, že mají tendenci naplňovat svoje potřeby přehnaně a často sklouzávají nevědomému naplňování svých potřeb požíváním přeslazených nebo smažených jídel, k pití sladkých a colových nápojů. Požívání sladkostí, smažených brambůrků a zapíjení je colovými nápoji je lákadlem pro všechny děti, ale pro hyperkinetické děti, které mají zvýšené riziko závislostního chování, je podle zkušeností speciálních pedagogů neodolatelným vábidlem. Víme také, že hyperaktivní děti mívají tendenci sklouzávat k požívání oblíbených jídel, vynechávat a odmítat ostatní

potraviny a jejich jídelníček je potom jednostranně zaměřen bez přítomnosti hlavních živin (Strunecká a Patočka, 2012). Naopak žáci, kteří se zdravě a pravidelně stravují, zejména pak zdravěji snídají, se chovají mnohem slušněji, než žáci vynechávající snídani, mají lepší výsledky ve škole, je u nich méně často prokázána hyperaktivita (Slimáková, 2016). V souvislosti s výchovou ke zdraví, která je u těchto žáků nesmírně důležitá, je třeba formovat u dětí pozitivní postoje na podporu zdraví v rámci školy a třídy, vést je k vytrvalosti, odpovědnosti a cílevědomosti (Marádová, 2014).

Ze zkušenosti je jasné, že rychlé cukry mají u hyperaktivních žáků účinek opojení, jakéhosi rauše. Takový žák potom nereaguje na výzvy, napomenutí, ale ani pochvaly, bývá v bojovém rozpoložení nebo naopak v přehnaně dobrém rozmaru. Brzy ovšem dochází ve změně v jeho chování a je po náladě, žáci jsou pak unavení, roztěkaní, neklidní (musí na toaletu, napít se, umýt si ruce, vyhodit tužku, kterou rozlámali, svléknout se, obléknout se, pokřikovat, klást nesouvislé otázky apod.). Taylor (2012) uvádí, že správná životospráva a správná výživa pomáhá zvládat rysy ADHD, ale také uvádí, že některá jídla při ADHD škodí, je nesnadné se po nich soustředit a zůstat v klidu. Podle Colbinové (2004) lze vyrovnat aktivitu u hyperaktivních jedinců po konzumaci cukru požitím potravin s opačným účinkem, například je to zrní, fazole nebo živočišné bílkoviny. Colbinová (2004) také zmiňuje negativní vliv kořeněných jídel a stimulujícího koření na hyperaktivitu a ztrátu koncentrace. Colové nápoje obsahují také, kromě již zmiňovaného cukru, fosfáty, které regulují kyselost nápoje (Arens, 1998). Kyselina fosforečná je zdrojem fosforu v organismu. O důležitosti fosforu v organismu, o jeho zdrojích, nadbytku i nedostatku píše také Arens (1998), Hopfenzitz (1999), Hrnčířová a Floriánková (2014), Marádová, (2007), Müllerová (2003) a Stratil (1993). Arens (1998) a Suzberger a Hutter (2008) píše také o vlivu olova, které se dostává do těla nejen stravou, ale i vdechováním, jenž bývá spojováno se sníženou schopností učit se u žáků a se změnami v jejich chování.

Na dnešní děti konzumující stravu odlišnou od stravy svých rodičů a babiček v jejich věku, působí i vnější vlivy, jako je geografického umístění bydliště rodiny, vliv vrstevnické skupiny a podobně. Také Colbin (2004) poukazuje na zdravotní problémy, které nejsou fyzického rázu, ale které sužují dnešní populaci a poukazuje na to, že jsou způsobené zejména cukrem a chemickými aditivami. Podle Taylor (2012) si někteří experti

zkoumající ADHD myslí, že tyto děti byly vystaveny, ať již v jídle nebo jinak, účinkům určitých chemikálií.

Podle Taylor (2012) existuje pět různých typů živin, které mohou pomoci při zvládnání ADHD. Jsou to především vitamíny a proteiny, které udržují mozkové buňky aktivní. Dále jsou to minerály, které představují důležitou složku pro přenos informací, správné tuky, jež udržují správnou funkci buněčných membrán a v neposlední řadě je to voda. Je doporučeno zařazovat do stravy superpotravin, jež obsahují více živin najednou (Taylor, 2012). Doporučená strava se zakládá zejména na individuálních potřebách dítěte a rozumových doporučeních (Colbin, 2004). Již Třesohlavá (1983) uvádí, že je potřeba rodičům pomoci s výchovou a úpravou podmínek pro zdravý vývoj dítěte. Nezbytným předpokladem pro vytvoření pozitivního postoje k vlastnímu stravování a k ochraně zdraví je podpora sociálních podmínek vedoucích k celoživotním pozitivním postojům k podpoře a ochraně zdraví (Marádová, 2014).

Součástí výchovy a vzdělávání žáků s ADHD a ADD, ale i s SPU je, jak vyplývá z výše řečeného, zavést dietní opatření, která budou respektována rodinou, školou i vrstevníky. Vše je závislé hlavně na výchově a možnostmi rodičů. Velkou roli hraje i individualita žáka. Zavedení diety, její dodržování a například i vedení jídelníčku může být činností, která dítě nenudí, při správném vedení v ní vidí smysl a také spojí činnost dětí a rodičů, čímž dochází i k pozitivnímu posílení vztahu dětí s rodiči a také sourozenci. Velmi účinnou se ukázala také hypoalergenní dieta (Suzberger a Hutter, 2008). Další, související dietu založenou na bezlepkovém a bezkaseinovém stravování popisuje Campbell-McBride (2010). Tato autorka také poukazuje na fakt, že je nutné normalizovat střevní mikroflóru k podpoře léčby a práce s dětmi s hyperaktivitou.

4. Shrnutí teoretické části

V teoretické části diplomové práce se autorka zabývala definováním specifických poruch učení, jejich etiologií, diagnostikou, klasifikací a nápravou. Na začátku práce se autorka zmínila o integraci a následně o inkluzi, která je často u žáků se specifickými poruchami učení a chování nedílnou součástí jejich vzdělávání. V práci je také rozebrán syndrom poruchy pozornosti s hyperaktivitou a syndrom poruchy pozornosti. Tyto syndromy často značně negativně ovlivňují vzdělávání žáků, bývají uváděny jako přidružené choroby specifických poruch učení a vzájemně se značně ovlivňují a ztěžují žákům vlastní vzdělávání. Dále je v práci rozebrána problematika výživy a zdraví. Zdraví je považováno za nejvyšší hodnotu a je značně ovlivněno výživou. V dětském věku může výživa ovlivnit zdraví dětí a následně může mít vliv na zdraví i v dospělosti. V teoretické části se autorka zabývala i souvislostmi mezi poruchami učení, poruchami chování a správným způsobem stravování. Celá teoretická část je napsaná za pomoci odborné literatury.

Teoretická část se stala výchozím materiálem pro výzkumné šetření.

Teoretickou částí chtěla autorka dokázat, že existují určitá doporučení pro správné stravování žáků, která je nutné dodržovat, protože nesprávná strava má vliv na zhoršení příznaků poruch učení a chování. Ve výzkumném šetření, které je popsáno v praktické části práce, se autorka snažila propojit teoretické znalosti s praktickým využitím těchto poznatků. Výsledkem teoretické práce a výzkumného šetření měla být také podpora školy, kde se vzdělávají žáci s výše jmenovanými poruchami. Autorka chtěla vytvořit program, který by byl „šitý přímo na míru“ dané škole a jejím žákům.

PRAKTICKÁ ČÁST

5. Výzkumné šetření

5.1 Cíle výzkumného šetření

Toto výzkumné šetření si dalo za cíl zkoumat znalosti žáků druhého stupně inkluzivní školy o správné výživě, o správném stravování žáků s poruchami učení nebo chování a o zvlátnostech v oblasti výživy těchto žáků. Cílem práce bylo zjistit situaci v oblasti stravování zahrnující znalosti žáků a postoje pedagogů, dané znalosti a postoje se týkají výživy žáků druhého stupně základní školy, týkají se skladby jídelníčku a užívání kofeinových, colových a energetických nápojů. Byly zjišťovány postoje žáků k dodržování zásad správné výživy a pitného režimu. Do výzkumného šetření byly zahrnuty také zkušenosti a postřehy speciálních pedagogů pracujících přímo s těmito žáky. Toto výzkumné šetření probíhalo prostřednictvím samotných žáků a také prostřednictvím rozhovorů speciálních pedagogů, kteří s těmito žáky každodenně pracují.

Jak již vyplývá z výše popsaných cílů práce, byly výzkumné otázky zaměřeny na vybrané problémy z oblasti stravování žáků s poruchami učení a chování na druhém stupni ZŠ.

Pořadí výzkumných otázek bylo zvoleno s ohledem na postupný průběh výzkumného šetření, jednotlivé otázky tedy korespondují s částmi výzkumného šetření.

Otázka č. 1: Jak je sestaven jídelníček dotazovaných žáků?

Otázka č. 2: Jaké jsou vědomosti žáků o pití kofeinových, colových a energetických nápojů?

Otázka č. 3: Jaké znalosti mají a jaké postoje o správném stravování zaujímají speciální pedagogové dané školy? Jaké jsou zkušenosti těchto pedagogů v otázkách výživy žáků s SPU a SPCH?

Otázka č. 4: Jaké mají vybraní dotazovaní žáci znalosti o základních složkách potravy?

Otázka č. 5: Jakým způsobem lze upevnit získané vědomosti z oblasti správného stravování a jakým způsobem lze pojmout a realizovat projekt o správném stravování?

5.2 Metody výzkumného šetření

Výzkumné šetření je cesta, která může vést k poznání o výživě a stravování žáků dané věkové skupiny. Při hledání metody byly uplatněny vlastní zkušenosti autorky diplomové práce z několikaleté práce s těmito žáky, ale také zkušenosti dalších pedagogů školy.

Jako výchozí metoda pro odpovědi na výzkumné otázky byla zvolena případová studie školy a aby bylo možné se dopátrat skutečně pravdivých výsledků, bylo nutné zvolit ještě několik dalších postupů a metod pro získání odpovědí na všechny výzkumné otázky. Volba metod tedy vyplynula z přesvědčení, že takovýto postup detailně prostuduje postoje a vztahy v dané škole a zároveň bude žákům příjemný, a že žáci i přes své poruchy a speciální potřeby dotazníkové šetření zvládnou.

Nejprve bylo výzkumné šetření prováděno vlastním pozorováním autorky, která pozorovala chod školy a vnitřní klima v dané škole, pozornost byla zaměřená na vztahy žáků a pedagogů a vedení školy. Na základě tohoto pozorování byly zvoleny následující postupy.

Nejprve žáci shromažďovali data o vlastním stravování a zanášeli je do tabulek, zaznamenávali vše, co daný den zkonzumovali a vypili. Tabulku měli zvlášť na každý den v týdnu. Poté měli žáci vybrat jednu z tabulek, která svojí skladbou nejvíce odpovídala jejich běžnému stravování. Vybranou tabulku žáci odevzdali k dalšímu zpracování. Výsledky této části šetření umožnili odpovědět na výzkumnou otázku č. 1: *Jak je sestaven jídelníček dotazovaných žáků?*

Dále následoval dotazník, zde žáci odpovídali na otázky týkající se kofeinových, colových a energetických nápojů. V dotazníku byly otevřené i uzavřené otázky proto, aby byly získány co nejpřesnější informace odpovídající skutečnosti. Tato dotazníková forma umožnila žákům pravdivě vyjádřit své návyky, poskytnout jim prostor a čas k formulování svých myšlenek. Tento dotazník byl připraven tak, aby umožnil získat odpověď na výzkumnou otázku č. 2. Úkolem dotazníku bylo zjistit nejen vědomosti žáků týkající se látek, které jsou obsažené v kofeinových, colových a energetických nápojích, ale také zda jsou si vědomi toho, jaká rizika s sebou nese konzumace těchto nápojů. Dotazník měl také pomoci získat odpovědi na to, jak vysoká je konzumace těchto nápojů žáky školy. Po vyplnění dotazníku měli žáci prostor na kladení dotazů a ze strany pedagoga byli vedeni k otevřené diskuzi.

V další části výzkumného šetření následoval strukturovaný rozhovor se speciálními pedagogy školy, kteří denně pracují žáky s poruchami učení a chování. Tato forma výzkumného šetření měla pomoci lépe pochopit postoj speciálních pedagogů ke správnému stravování a k vedení žáků s SPU ke správným návykům v oblasti správného stravování a získat odpověď na výzkumnou otázku č. 3. Dále také bylo úkolem rozhovoru získat návrhy na řešení situací spojenými se stravováním žáků. Je nutné také podotknout, že požadavkem vedení školy je, aby každý vyučující byl nejen kvalifikovaným pedagogem, ale splnil i kvalifikační požadavek na studium speciální pedagogiky, proto nebyl problém získat rozhovory s osmi speciálními pedagogy.

Další část výzkumného šetření tvořil pracovní list určený žákům. Pracovní list se týkal vědomostí o základních složkách potravy. Tento pracovní list pomohl získat odpověď na výzkumnou otázku č. 4. Pracovní list byl vypracován tak, aby umožnil i žákům, kteří mají problémy se psaním, jej vyplnit, zvoleny byly otevřené i uzavřené otázky, doplňování, přiřazování a kroužkování správných odpovědí.

5.3 Charakteristika pilotní školy a výzkumného vzorku

5.3.1 Charakteristika školy

Škola, ve které bylo výzkumné šetření realizováno, je zároveň i školou, kterou autorka měla možnost dlouhodobě pozorovat, účastnit se vnitřního dění školy a podílet se na chodu školy. Následující charakteristika školy vychází jak z informací veřejně dostupných na webových stránkách školy (Základní škola pro žáky se specifickými poruchami učení, 2012), tak z vlastního pozorování autorky získaného v průběhu souvislého působení na tomto pracovišti.

Tato základní škola zabezpečuje základní vzdělávání žáků druhého stupně ZŠ, tedy žáků 6. – 9. ročníku. Jsou to žáci, u nichž je stanovena dominantní diagnóza specifická porucha učení. Specifické poruchy učení žáků této školy jsou také často v kombinaci se syndromem ADHD, Aspergerovým syndromem nebo psychiatrickými diagnózami. Tato inkluzivní škola je tedy svým zaměřením unikátní a umožňuje vzdělávání i žákům, kteří by měli v jiných základních školách běžného typu ztížené podmínky pro svůj rozvoj a vzdělávání.

Třídy jsou naplňovány pouze do počtu čtrnácti žáků. Snížený počet žáků ve třídě umožňuje pedagogům používat speciálně pedagogické metody práce, umožňuje přistupovat ke každému žákovi jako k individualitě, poskytovat mu adekvátní podporu vzhledem k jeho potřebám a vést ho ve vzdělávacím procesu podle jeho vlastních možností a dovedností.

Podporu žákům poskytuje také školní poradenské pracoviště (ŠPP), které ve škole působí. ŠPP je složené z odborníků v oblasti speciální pedagogiky, školní psychologie, výchovného poradenství a etopedie. Součástí ŠPP je také metodik primární prevence patologických jevů. Dalším členem týmu pracovníků této školy je také logoped, který poskytuje žákům svojí péči zdarma a na půdě školy, což je přínosem nejen pro žáky, ale i pro jejich rodiče, kteří nemusí své děti mnohdy složitě dopravovat za odborníky do jejich místa působení. Žáci šestých ročníků, někteří žáci sedmých ročníků a popřípadě i žáci vyšších ročníků pravidelně individuálně pracují se speciálním pedagogem, který se věnuje reedukacím a kompenzaci specifických poruch učení. Tato práce se žáky je vedena opět na půdě školy. Tento přístup a zavedený systém umožňuje pedagogům ihned reagovat na aktuální výukové obtíže každého žáka.

Někteří žáci mají možnost využívat pomoci asistenta pedagoga. Ve škole pracuje celkem 5 asistentů pedagoga, kteří jsou k dispozici nejen vybraným žákům, ale i ostatním žákům ve třídě.

Výuka probíhá od 8:30 hodin. Důvodem k posunutému začátku vyučování je to, že se ve škole vzdělává větší počet žáků, kteří do školy dojíždějí z větších vzdáleností a čas, který stráví na cestě do školy, bývá delší. Samotná vyučovací hodina je zkrácena na 40 minut z důvodu poruch soustředění u žáků a dalších zvláštností, které přinášejí specifické poruchy učení. I přes to, že jsou využívány metody výuky, které pomáhají žákům v koncentraci na daný předmět, toto zkrácení se ukázalo jako efektivní v celkovém přístupu ke vzdělávání těchto žáků. Následně jsou upraveny také přestávky a zejména pak trávení těchto přestávek. Hlavní úprava spočívá v tom, že žáci chodí trávit velké přestávky na školní hřiště, což jim umožňuje nejen relaxaci, ale i začleňování do kolektivu a navazování sociálních vztahů.

Žáci v této škole se na základě výjimky MŠMT učí pouze jeden cizí jazyk, a to jazyk anglický. Tato výjimka a rozšíření předmětu umožňuje důkladnější probrání a procvičování učiva anglického jazyka, jehož znalost je v dnešní době stěžejní

při následném vzdělávání, pracovním zařazení i osobnostním rozvoji. Anglický jazyk je rozšířen v 7. – 9. ročníku o předmět Konverzace v anglickém jazyce. Výuka ve škole je vzhledem ke svému zaměření rozšířena o výuku předmětů Čtení s porozuměním, Psaní na počítači a Základy informačních technologií. Psaní na počítači, které pomáhá žákům vyrovnat nevýhody při psaní rukou, jenž doprovázejí poruchy učení, probíhá podle programu „Psaní všemi deseti“. Škola má dvě plně vybavené učebny výpočetní technikou, kde je počítač pro každého žáka včetně připojení na internet a zmíněného programu.

Škola se také prezentuje praktikováním doučování hlavních předmětů matematiky, českého jazyka a anglického jazyka. Žáci mohou využít i individuální konzultaci z jiných předmětů, popřípadě si domluvit další doučování.

Rodiče mohou své děti kontrolovat přes webové stránky školy, kde je možné sledovat průběžnou klasifikaci a také absenci žáků včetně pozdních příchodů. Elektronické třídní knihy poskytují žákům i rodičům vazbu na školu, mohou kontrolovat probírané učivo, domácí úkoly, plánované zkoušení nebo testy a podobně.

K dalšímu vybavení školy patří například interaktivní tabule, které jsou v každé třídě. Dále má škola cvičnou kuchyňku a k dispozici je i školní hřiště, kam je možné docházet na hodiny tělesné výchovy, ale také je zde žákům umožněno trávit volný čas.

Škola disponuje také prostornou jídelnou s vlastní kuchyní. Jídlo, které je zde žákům podáváno, se nedovází a v kuchyni pouze neohřívá, ale je zde každý den vařeno tak, aby co nejlépe vyhovovalo správnému stravování žáků na druhém stupni základní školy. Vedoucí školní jídelny také dohlíží na pitný režim žáků, v jídelně je volně k dispozici nabídka ze dvou chlazených nápojů nebo chlazený nápoj a teplý čaj. V jídelně je možnost se vyjádřit k podávaným pokrmům buď anonymně prostřednictvím sešitu, nebo osobně s vedoucí školní kuchyně, která s připomínkami (pozitivními i negativními) dále pracuje a snaží se zařadit i takové pokrmy, které jsou pro žáky atraktivní a zároveň odpovídají požadavkům správné výživy dané věkové skupiny strávníků.

Také poloha školy je ideální pro žáky s SPU a SPCH, protože nabízí možnost využití venkovního prostředí pro výuku i pro relaxaci. V okolí školy, ač se nachází v Praze, najdeme lesopark, kaskádu rybníků, parky a několik sportovních hřišť začleněných do okolní přírody. Učitelé tato místa rádi využívají také při mnoha zajímavých akcích,

se kterými je možné se seznámit na webových stránkách školy, kde je možné si popřípadě prohlédnout fotografie z těchto akcí.

Třídní učitelé je také využívají v rámci takzvaných „Dnů pro třídu“. „Dny pro třídu“ jsou zvláštností této školy, podporují stmelování kolektivu, vztahů mezi žáky a vztahů mezi třídním učitelem a žáky. Ve škole se podle slov vedení školy, učitelů i žáků velmi osvědčily. Probíhají každý měsíc, jeden vyučovací den a mohou být realizovány na půdě školy nebo i mimo školu. Každá třída se se svým třídním učitelem může rozhodnout podle svých zájmů a zaměření třídy, jakou činnost bude vykonávat. Některé třídy mají rády činnosti s klidnějším průběhem, potom je možné se zaměřit například na různé výtvarné a pracovní činnosti, na návštěvy výstav, zkoumání přírody, je možné zvolit celý den tematicky se zaměřením na probíranou látku v jednotlivých předmětech (například „Cizokrajné ovoce a zelenina“ „Indiánský den“, „Naši ptáci“). Třídy, kde jsou žáci, kteří mají rádi akční průběh dne, se mohou zúčastnit různých sportovních akcí organizovaných třídním učitelem nebo jinými organizacemi.

Vedení školy klade důraz i na další vzdělávání učitelů. Každý z pedagogů je zároveň speciálním pedagogem a je mu umožněno rozvíjet se z hlediska dalšího vzdělávání formou školení, které zajišťuje škola nebo si je vybírá sám pedagogický pracovník a také formou programů nabízených jinými vzdělávacími institucemi.

5.3.2 Klima školy

V základní škole pro žáky se specifickými poruchami učení, která se stala pilotní školou pro výzkumné šetření dané diplomové práce, je autorka zaměstnaná osm let. Po celou dobu souvislé praxe pracovala jako třídní učitel, úzce spolupracovala s ostatními pedagogickými pracovníky a odborníky popsány v charakteristice školy a spolupracovala i s nepedagogickými pracovníky.

Pilotní škola je vzhledem ke svému zaměření ojedinělá, učitelé i žáci zde mají nejen základní zázemí, ale i další nadstandardní podmínky pro svou práci.

Školu řídí paní ředitelka a paní zástupkyně, které mají běžným způsobem rozdělené kompetence. Obě se snaží vyjít pedagogickým i nepedagogickým pracovníkům vstříc, ale velkou roli při rozhodování a poskytování pomoci hraje roli „postavení“ ve vytvořených skupinkách pracovníků ve škole. Paní zástupkyně, která nastoupila

na vedoucí místo z řad učitelů v předešlém roce, se snaží kolektiv opět stmelit a skupinky spojit.

S problémem nesourodosti pedagogického sboru souvisí často i průběh a obsah pedagogických porad. Pedagogické porady se konají každé pondělí ráno cca 15 minut, dále jsou delší porady týkající se problémů žáků nebo klasifikační porady přibližně jednou za dva měsíce. V případě potřeby se konají porady ještě častěji. Na těchto poradách autorka vnímala již zmíněný nesoulad mezi pedagogickými pracovníky. Nezřídka se stává, že se na poradách diskutuje s vedením školy o různých rozhodnutích, nebo musí vedení školy obhajovat svůj postoj a svoje rozhodnutí. Na druhou stranu je zde i místo pro „zdravou“ diskuzi. Pedagogové mohou vyjádřit svůj názor nebo své návrhy při řešení neobvyklých situací, mohou předkládat návrhy na tematickou výuku, na projektové dny a podobně.

Velmi pozitivní je, že se všichni pracovníci školy snaží přistupovat jednotně k výchově a vzdělávání žáků, snaží se neřešit problémy před žáky a nediskutovat před nimi. I když někdy pedagogové nesouhlasí se zavedenými pravidly, tak se zde daří udržovat dojem komplexnosti a ucelenosti. I díky tomu, že pedagogové přistupují k žákům jednotně, se žáci ve škole cítí uvolněně, mají k vyučujícím důvěru, chodí se jim svěřovat.

Po nástupu žáků do této školy se řeší nejprve problémy žáků spojené se školním neúspěchem na prvním stupni, problémy spojené s odstrkováním, přehlížením a často i s šikanou. V průběhu prvního pololetí se pedagogové zaměřují zejména na posílení sebevědomí jednotlivých žáků, na jejich zařazení do kolektivu a na jejich přijetí staršími žáky. Autorka si myslí, že se zde povedlo vytvořit skupinu, která je jednotná a i přes problémy, které žáky přivedly do této školy, velmi kompaktní a soudržnou. Žáci se ve škole cítí dobře, uvolněně a často zažívají první úspěchy. Žáci se zde také často zdržují i ve svém volnu, navštěvují různé kroužky, pracují se svými učiteli a spolužáky, což svědčí o tom, že zde pro žáky panuje velmi příjemné klima. V době volna žáci společně jezdí na letní tábory, vzájemně se navštěvují a jsou hrdí na to, že mají „konečně“ kamarády. Na tomto stavu velmi intenzivně pracují třídní učitelé i ostatní pedagogové v třídnických hodinách, na školních i mimoškolních akcích. Nezřídka se stává, že žáci zvou své učitele na mimoškolní akce a nestydí se před jinými dětmi za to, že jdou například venčit psa se svým učitelem. Postupně si potom nacházejí i cestu k učení

a školním povinností, které mnozí z nich v předchozích letech vzdali. Vztahy žáků ke škole jsou podle názoru autorky na velmi vysoké a kvalitní úrovni.

Spolupráce s rodiči bývá velmi náročná, často se hledá cesta při řešení problémů, kdy rodiče zpočátku spolupráci odmítají, ale postupně dochází ke zlepšování spolupráce mezi rodiči a pedagogy školy. Vztahy mezi rodiči a učiteli se autorce jeví jako otevřené a vstřícné. Samozřejmě se toto nedaří se všemi rodiči, což je podle názoru autorky problémem všech základních škol, a potom se musí přistoupit k řešení problémů jinou cestou, například za pomoci pracovníků Orgánu sociálně-právní ochrany dětí (OSPOD). Při třídních schůzkách, které měla autorka práce možnost sledovat, vládla klidná atmosféra a rodiče tvrdili, že nemají obavy přijít do školy a řešit těžkosti svých dětí.

Škola i z vnějšího pohledu, dle slov rodičů, lidí žijících v okolí školy i dalších příchozích, působí kompaktně a soudržně, a myšlenku pro založení školy a práci s těmito žáky hodnotí jako velmi přínosnou a záslužnou (Růžicková, 2017).

6. Výsledky výzkumného šetření

6.1 Průběh šetření

Výzkumné šetření se skládalo z několika částí, které se od sebe lišily nejen zvolenou použitou metodou, ale i počtem a skladbou respondentů.

Nejprve se výzkumné šetření zaměřilo na vnitřní prostředí školy, na charakteristiku školního prostředí včetně školní jídelny a prostoru pro stravování žáků, zaměřilo se na hlavní cíl výzkumného šetření a posléze autorka výzkumné šetření rozčlenila podle dílčích výzkumných otázek do několika částí.

Před zahájením každé části dílčího šetření byli všichni respondenti seznámeni o obsahu dané části výzkumného šetření. Samotné výzkumné šetření probíhalo ve všech částech od června 2017 do prosince 2017.

Jednotlivých částí se účastnil různý počet žáků z toho důvodu, že ve škole probíhalo mnoho akcí a také nebylo možné uvolnit z výuky vždy stejný počet žáků. V každé části je ale počet žáků stejný, počet žáků se tedy liší pouze mezi jednotlivými částmi výzkumného šetření. Jednotlivé počty žáků jsou popsány níže.

V první části se výzkumného šetření celkem zúčastnilo 116 žáků druhého stupně základní školy. Z celkového počtu žáků, kteří se podíleli na výzkumném šetření, bylo 52 žáků ze 7. ročníku, 23 žáků z 8. ročníku a 41 žáků z 9. ročníku. Respondenti po dobu jednoho týdne sbírali data o vlastním stravování a sestavili svůj souhrnný jídelníček. Do tabulky si zaznamenávali, co který den a v jakou dobu snědli a vypili, následně se mohli vyjádřit i ke skutečnostem, které jejich stravování ovlivnili. K vyhodnocení odevzdali pouze jednu vyplněnou tabulku ze dne, který se nejvíce přiblížil k jejich běžnému stravování, jak již bylo popsáno.

Ve druhé části šetření žáci vyplňovali dotazník týkající se jejich konzumace kofeinových, colových a energetických nápojů a jejich vědomostí o tom, jak tyto nápoje ovlivní jejich chování a rozumové schopnosti. Výzkumného šetření se zúčastnilo 72 žáků školy. Žáci byli rozděleni do dvou skupin, v první skupině odpovídali žáci sedmého a osmého ročníku, ve druhé skupině byli dotazováni žáci devátých ročníků. K tomuto rozdělení bylo přistoupeno proto, aby bylo možné posuzovat výsledky u žáků, kteří jsou v období puberty a žáků, kteří by již mohli zodpovědně převzít aspoň podíl odpovědnosti

nad pitím nevhodných nápojů. Žáci sedmých a osmých ročníků tvořili skupinu v počtu 46 žáků, z devátých ročníků se šetření zúčastnilo 26 žáků.

Součástí výzkumného šetření byl také rozhovor se speciálními pedagogy školy. Zvolen byl raději osobní kontakt, při kterém byly odpovědi zaznamenávány autorkou, než písemné vyjádření, které by mohlo vést ke zkreslení informací. Autorka se zajímala o to, jaké mají pedagogové znalosti a zkušenosti spojené s výživou a konzumací colových, kofeinových a energetických nápojů u žáků s SPU a SPCH. Dále se také zajímala o řešení konkrétních situací z praxe těchto pedagogů. Rozhovoru se zúčastnilo osm pedagogů. Položeno bylo šest otázek, které se k danému tématu vztahovaly. Také se zde objevila snaha autorky šetření o to, aby odpovědi byly vázány na danou školu a ne na předchozí pracoviště některých pedagogů.

Podklad pro čtvrtou část výzkumného šetření tvořil pracovní list, který se týkal základních složek potravy a byl určený žákům školy. Dotazníkového šetření se účastnilo 48 žáků sedmých a osmých ročníků, kteří se zúčastnili i předchozího dotazování. Samotný pracovní list měl čtyři základní části. Podkladem pro tento pracovní list se stal materiál autorky Mgr. Aleny Mertlíkové, který byl získán na přednáškách Pedagogické fakulty. Tento materiál byl pozměněn tak, aby co nejvíce vyhovoval žákům školy a aby byly získány pravdivé odpovědi na výzkumné otázky. První část pracovního listu se týkala trojpoměru základních živin. Druhá část byla složitější, týkala se vybírání a přiřazování jednotlivých výroků ke správné složce potravy, dále také žáci přiřazovali různé druhy potravin k jednotlivým složkám potravy. Ve třetí části bylo zaměření na zdraví prospěšné sacharidy. Žáci měli v řadě různých druhů potravin rozpoznat a označit ty, které považujeme za zdraví prospěšné. Součástí tohoto úkolu bylo také napsat, proč si myslí, že tyto sacharidy jsou zdraví prospěšné. Čtvrtá část byla zaměřena na zdraví prospěšné tuky. Žáci měli tyto tuky vypsát a napsat, kde se nacházejí.

Po absolvování všech částí výzkumného šetření bylo autorkou a dalšími spolupracujícími pedagogy rozhodnuto pokračovat ve výchově a vzdělávání žáků ohledně správného stravování, znalostech žáků o správném stravování a převzetí vlastní zodpovědnosti nad stravováním a nad konzumací nevhodných nápojů a potravin. Bylo v plánu zrealizovat projekt, který by se danými tématy dále zabýval. Tento plán byl konzultován a uskutečněn ve spolupráci s tehdejší etopedkou školy Mgr. Irenou Prokopovou. V součinnosti s paní etopedkou a autorkou diplomové práce byl celý projekt

uskutečněn pod záštitou městské části Prahy 17, která uskutečnila na podzim roku 2017 projekt „Zdravý životní styl a sport“, název části projektu, který proběhl ve škole, byl „Společně se učíme, hýbeme a zdravě jíme“. Školní část byla nazvaná „Zdravá svačinka“.

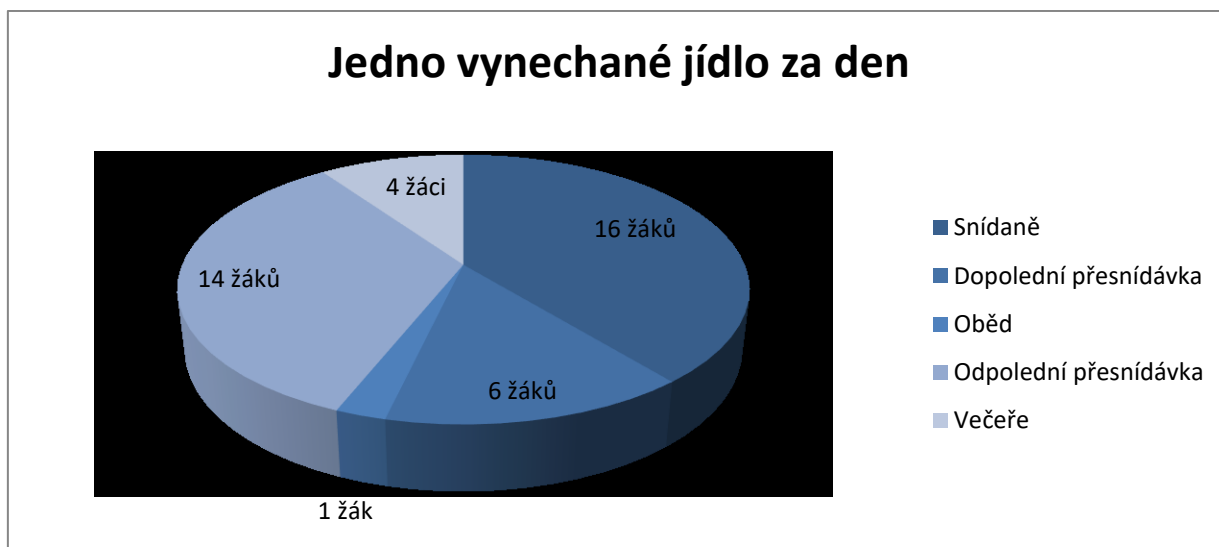
6.2. Vyhodnocení výzkumného šetření

6.2.1 Jídelníček žáků – první fáze výzkumného šetření

Z celkového počtu 116 respondentů uvedlo ve svém dotazníku 79 žáků, že některá jídla zcela vynechávají. Nebylo výjimkou ani to, že žáci vynechávají i více jídel denně. Jeden žák dokonce udal, že za celý den zkonzumoval pouze rohlík a proteinový nápoj v rámci odpolední přesnídávky.

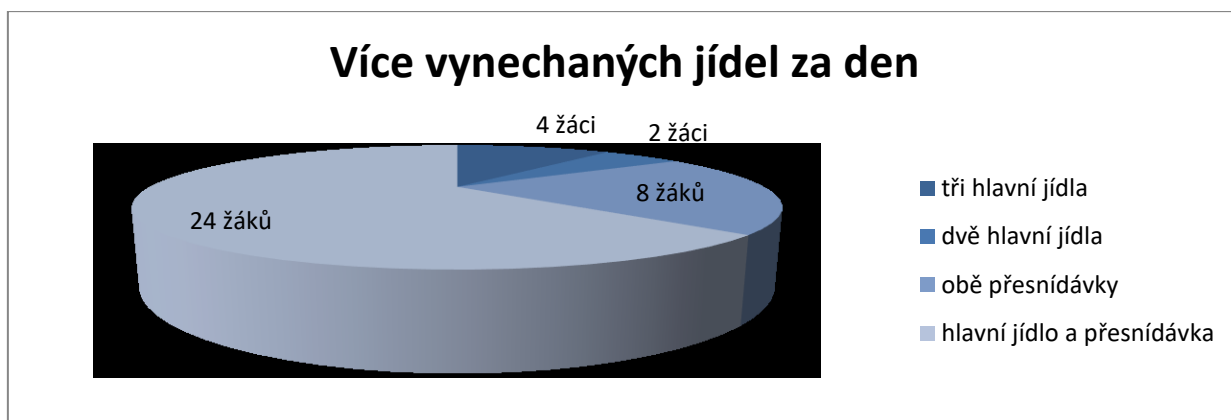
Jak vyplývá z grafu č. 2, snídani vynechalo 16 dotazovaných, dopolední přesnídávku 6 dotazovaných, oběd 1 tázaný žák, odpolední přesnídávku 14 dotazovaných a večeři 4 dotazovaných žáků. To je tedy 41 žáků, kteří vynechali jeden pokrm denně.

Graf č. 2, zdroj: Dotazníkové šetření



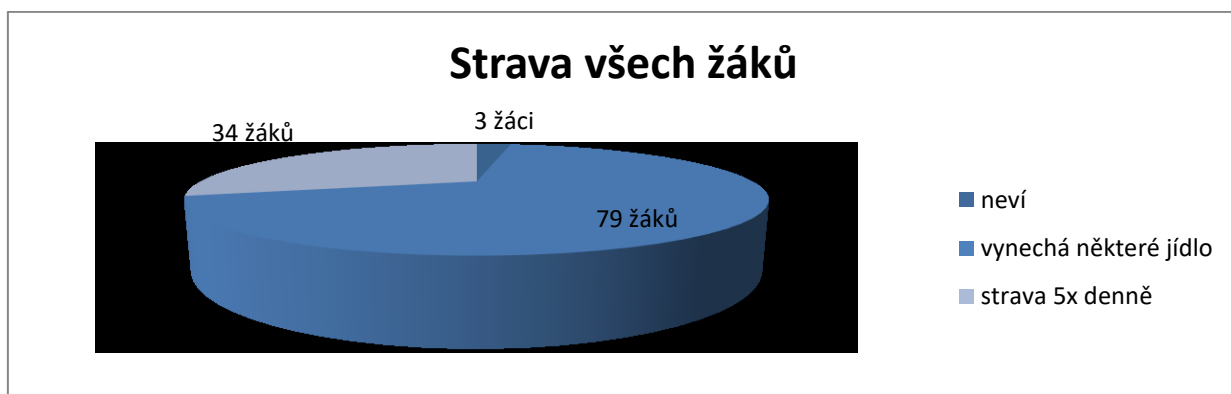
Dalších 38 žáků uvedlo, že vynechalo více než jeden pokrm denně. Hlavní jídlo a svačinu vynechalo celkem 24 žáků, nejčastěji se jednalo o snídani a odpolední přesnídávku. Obě přesnídávky (dopolední i odpolední) vynechalo 8 žáků, dvě hlavní jídla (oběd a večeři) pominuli 2 žáci a 4 žáci dokonce uvedli vynechání všech tří hlavních jídel (snídani, oběd i večeři). Přehled je uveden v grafu č. 3.

Graf č. 3, zdroj: Dotazníkové šetření



Graf č. 4 ukazuje na fakt, že 79 žáků, vynechalo během náročného školního dne aspoň jeden z doporučených pokrmů. Jeden z žáků také uvedl fakt, že snídá pouze koktejly jisté značky, jež jsou určeny pro zvláštní výživu v režimu dodržování redukční diety, ale další souběžná režimová opatření nedodržuje. Další žák uvedl konzumaci pochutiny, konkrétně to byl jeden sáček želatinových bonbónů, místo večeře. Žáci osmých ročníků potom také uváděli, že se nestravují ve školní jídelně s výjimkou jednoho žáka, který do školní jídelny docházel v době výzkumného šetření pravidelně. Žáci ostatních ročníků využívají školní stravování ve vyšší míře. Pouze velmi nízký počet žáků, konkrétně 34, z celkového počtu 116 žáků uvedlo, že nevynechá žádné z hlavních jídel a žádnou přesnídávku. Tři žáci se nebyli schopni vůbec rozpomenout na to, co předchozí den konzumovali. Pokud tato čísla převedeme na procenta, vyjde nám, že 68 % žáků vynechalo aspoň jeden pokrm denně, 29 % žáků nevynechalo žádný pokrm a 2 % žáků nevěděli nebo si nepamatovali, co jedli.

Graf č. 4, zdroj: Dotazníkové šetření



Dále se autorka v jídelníčku žáků zabývala vybranými složkami potravy.

Ovoce a zelenina je u některých žáků v jídelníčku uváděna i několikrát denně, u jiných ale nebývá uvedena vůbec. 22 žáků sedmých ročníků nejedli žádné ovoce ani zeleninu. Zbylých 30 žáků sedmých ročníků uvedli ovoce a zeleninu tak, jak je uvedena v tabulce č. 1. Z počtu 23 žáků v osmých ročnících 10 žáků ovoce a zeleninu nejedlo. Pouze jeden žák osmé třídy uvedl, že jedl ovoce a zeleninu více než jednou za den. Konzumace konkrétního ovoce a zeleniny u žáků 8. ročníku je také uvedena v tabulce č. 1. Žáci devátých ročníků, kterých se výzkumného šetření účastnilo 41, uvedli konzumaci ovoce a zeleniny tak, jak je uvedena v tabulce č. 1. 8 žáků devátých ročníků zařadilo do svého jídelníčku ovoce nebo zeleninu vícekrát za den.

Tabulka č. 1, zdroj: Dotazníkové šetření

Zastoupení ovoce a zeleniny v jídelníčku žáků					
Žáci 7. ročníku		Žáci 8. ročníku		Žáci 9. ročníku	
žádné	22	žádné	10	žádné	15
vodní meloun	3	jablko	5	jahody	5
jablko	3	brokev	2	broskve	4
přílokové zelí	3	meruňka	1	rajčata	3
jahody	2	ředkvičky	1	okurka polní, hadovka	3
borůvky	2	okurka hadovka	1	banán	2
okurka polní, hadovka	2	zeleninový salát	1	zeleninový salát	2
naložená okurka	2	ovocný salát	1	ovocný salát	2
banán	1	ovocné pyré	1	jablko	2
třešně	1	domácí ovocný džus	1	mango	1
hroznové víno	1			borůvky	1
paprika	1			mrkev	1
kukuřice	1			přílokové zelí	1
rajčata	1			hrachové lusky	1
špenát	1			ředkvičky	1

okurkový salát	1			mandarinka	1
cibulové kroužky	1			meloun	1
domácí ovocný džus	1			domácí ovocný džus	1
				třešně	1
				ovoce v čokoládě	1

Konzumaci masa uváděli žáci celkem ve značném množství, zařazování ryb do jídelníčku ale nebylo z pohledu autorky uváděno v dostatečné míře. Potraviny připravené z masa byly zmiňovány 140x. Tento počet ukazuje na to (z celkového počtu žáků 116), že 24 žáků mělo pokrm z masa dvakrát za den. Pro značné množství rozličných druhů uváděného masa byly výsledky kvůli přehlednosti shrnuty do tabulky č. 2, a to bez ohledu na ročníky. V tabulce je vždy uveden druh masa a příslušný počet žáků, pod ním je barevně odlišeno, co bylo z masa uvařeno, toto je také doplněno počtem konzumujících žáků.

Tabulka č. 2, zdroj: Dotazníkové šetření

Zastoupení masa a masných výrobků v jídelníčku žáků	
Hovězí maso	12
hovězí svíčková	2
hovězí steak	10
Vepřové maso	43
vepřový steak	8
vepřový guláš	7
vepřový přírodní plátek	7
holandský řízek	7
vepřový řízek	5
vepřová pečeně	4
uzené vepřové maso	2
sekaná	2
vepřové plněné v paprice s rajskou omáčkou	1

Drůbež – kuřecí maso	25
pečené kuřecí maso	14
smažené kuřecí maso	10
kuřecí steak	1
Divočina – bez bližšího udání	2
Uzeniny	52
salám – bez bližšího udání	23
šunka	16
párky	11
klobásy	2
Ryby	10
losos	2
pangasius	1
rybí pomazánka z makrely	1
ryba bez uvedení druhu	6
paštika z jater	7

V tabulce č. 3 je uveden počet žáků konzumujících vejce včetně počtů výrobků z vajec. Vzhledem k nízkému počtu žáků, kteří uvedli konzumaci vajec, nebyli žáci rozděleni po ročnících.

Tabulka č. 3, zdroj: Dotazníkové šetření

Zastoupení vajec v jídelníčku žáků	
Vejce	9
míchané vejce	3
omeleta	3
vejce uvařené na tvrdo	2
chléb obalený ve vajíčku	1

Mléčné výrobky konzumovalo celkem 113 žáků, jeden žák uvedl, že jedl jogurty 3x za den. Žáci uváděli mléčné výrobky ve formě sýrů, jogurtů, termixů a tvarohů, pudíngů, zmrzlin a nanuků, šlehačky a mléčných nápojů tak, jak je uvedeno v tabulce č. 4.

Pro značné množství rozličných druhů uváděných mléčných výrobků jsem kvůli přehlednosti nerozdělovala žáky podle ročníky.

Tabulka č. 4, zdroj: Dotazníkové šetření

Zastoupení mléčných výrobků v jídelníčku žáků	
Sýry	34
tvrdého sýru	27
sýr s plísní na povrchu	4
taveného sýru	2
zrající sýr	1
Mléčné nápoje	17
mléko bez dochucení	12
kakao	4
zakysané mléko	1
Mléko jako součást cereálií	15
Smetana a šlehačka	6
šlehačka	5
smetana	1
Mléčné zmrzliny	15
smetanová zmrzlina	8
tvářohový nanuk	7
Ostatní mléčné výrobky	27
jogurt	16
tvářohové výrobky (tyčinky)	7
puding	2
termix	2

Luštěniny podle provedeného šetření žáci téměř nekonzumují. Byla uvedena pouze konzumace čočky 4x. Jiné luštěniny nejsou v dotazníku zastoupeny vůbec.

Z hlediska pochutin se při výzkumném šetření ukázalo, že nejsou konzumovány až v tak velké míře, v jaké jsem jejich konzumaci předpokládala. Dotazovaní žáci, i přes to, že si byli vědomi anonymity, sdělili, že různé druhy pochutin byly snědeny pouze 42x. autorka podotýká, že 8 žáků z různých ročníků se rozdělilo o jeden sáček

cucavých bonbónů a 5 žáků z různých ročníků o balíček chipsů, a proto také nelze rozdělit tabulku č. 5, která ukazuje přehled zkonsumovaných pochutin, po ročnících.

Tabulka č. 5, zdroj: Dotazníkové šetření

Zastoupení pochutin v jídelníčku žáků	
sušenky	15
chipsy	11
bonbóny	8
čokoláda	3
slaný popcorn	2
arašídové křupky	1
dětské piškoty	1

Konzumace pokrmů z rychlých občerstvení bylo ve výzkumném šetření zastoupeno u deseti žáků. Překvapivé bylo pro autorku sdělení jednoho žáka, že během jednoho dne jedl 3x pokrmy zakoupené v obchodech s rychlým občerstvením, jednalo se o oběd, odpolední přesnídávku a večeři. Tento žák ale neuvedl, jaké pokrmy zde konzumoval.

Za zmínku stojí také spotřeba polévek u dotazovaného vzorku žáků. Jak vychází z výzkumného šetření, polévky, požívalo jen velmi malé množství tázaných žáků. Celkem uvedlo pouze 13 žáků, že polévky konzumují. 2 žáci, kteří jedli hovězí vývar, neměli polévku jako součást hlavního jídla, ale nahradili jí jídlo celé.

Také pitný režim se stal součástí výzkumného šetření této fáze. Žáci této zkoumané skupiny se o pitném režimu také rozepsali, ale bohužel si 22 žáků nepamatovalo, co za nápoje vypili. Z těchto 22 žáků, kteří neměli ponětí o konzumaci konkrétních nápojů, jich bylo 7 ze sedmého ročníku, 9 z osmého ročníku a 6 žáků z devátého ročníku. Autorka si myslí, že takto vysoký počet žáků neukazuje na to, že by žáci nechtěli spolupracovat, ale souvisí pravděpodobně s jejich poruchami pozornosti, často využívají jen krátkodobou paměť a mají problém s ukládáním informací do dlouhodobé paměti. To znamená, že této části výzkumného šetření se zúčastnilo pouze 94 tázaných žáků.

Nejprve jsou v tabulce č. 6 vypsány druhy požitých nápojů a poté frekvenci jejich požití. Zvláště jsou zde uvedeny kofeinové, colové a energetické nápoje. Důvodem bylo bližší prozkoumání konzumace těchto nápojů žáky školy (konzumace těchto nápojů je v rozporu se školním řádem, kde je toto výslovně zakázáno. Důvodem k tomuto zákazu

jsou poruchy žáků této školy, kdy pití nápojů s obsahem kofeinu může negativně ovlivňovat jejich kognitivní schopnosti a chování). Žáci zde byli z důvodu relevantnosti výsledků opakovaně upozorňováni na anonymitu šetření.

Tabulka č. 6, zdroj: Dotazníkové šetření

Druhy požitých nápojů a frekvence jejich požití žáky			
Druh nápoje	Frekvence požití nápoje	Druh nápoje	Frekvence požití nápoje
voda	38x	nealkoholické pivo	2x
ochucená voda (balená)	12x	nápoj určený pro speciální výživu	1x
minerálka	9x	mléko	12x
šťáva	48x	zakysané mléko	1x
voda s rozpustným vit. C	4x	kakao	4x
voda s rozpustným multivitaminem	1x	káva	8x
džus	18x	kofeinová limonáda	6x
čaj (různé druhy)	40x	colová limonáda I	9x
limonáda	16x	colová limonáda II	2x
energetický nápoj	2x		

Tabulku č. 7 autorka sestavila pro lepší přehlednost toho, kolik jednotliví žáci vypili tekutin v objemových jednotkách za jeden den. Jsou zde žáci rozděleni do pěti kolonek podle množství vypité tekutiny. Kolonky jsou vypsány chronologicky s rozdílem 500 mililitrů. V první kolonce jsou žáci, kteří zkonzumovali pouze velmi malé množství tekutin, a to pouze do 1 000 mililitrů. Do poslední kolonky autorka zapsala všechny žáky, kteří vypili více než 2 500 mililitrů. Ve druhém, třetím a čtvrtém sloupečku je uveden počet žáků daných ročníků v souvislosti s množstvím vypitých tekutin. Opět se jedná jen o 94 žáků, zbylých 22 žáků nepamatovalo, co za nápoje vypili. Důvody, které autorka uvádí, již byly popsány výše.

Tabulka č. 7, zdroj: Dotazníkové šetření

Vypité tekutiny za den u žáků daný ročníků			
	7. ročník	8. ročník	9. ročník
do 1 000 ml	4	8	6
1 000 – 1 490 ml	21	4	7
1 500 – 1 990 ml	19	2	8
2 000 – 2 490 ml	1	0	12
více než 2 500 ml	0	0	2

Podpora správného pitného režimu v této škole je také cílem všech pedagogů. V každé třídě, kde autorka výzkumné šetření prováděla, byla třídním učitelem zajištěna ovocná šťáva a kelímky na vodu. Šťáva je zpravidla placena z třídního fondu a mytí kelímku je zajištěno žáky třídy. Žáci tuto možnost využívali často, což je vidět i v tabulce č. 6, kde bylo uvedeno 48x pití šťávy během dne. Žáci se mohou dojít napít i během vyučovací hodiny.

6.2.2 Kofeinové, colové a energetické nápoje – druhá fáze výzkumného šetření

Ve druhé části výzkumného šetření autorka rozdala dotazník v tištěné formě 72 respondentům, z toho bylo 46 žáků sedmých a osmých ročníků v první skupině a ve druhé skupině 26 žáků z devátých ročníků. Respondenti odpovídali na devět otázek týkajících se problematiky konzumace kofeinových, colových a energetických nápojů.

Otázka č. 1: Víš, co jsou to kofeinové, colové a energetické nápoje?

Na tuto otázku všichni respondenti odpověděli kladně, všichni dotazovaní věděli, co jsou to colové, kofeinové a energetické nápoje.

Následně měli žáci uvést příklady těchto nápojů. V tabulce č. 8 jsou tyto příklady uvedeny nejprve v první a poté ve druhé skupině žáků.

Tabulka č. 8, zdroj: Dotazníkové šetření

Příklady kofeinových, colových a energetických nápojů			
1. skupina		2. skupina	
Coca cola	30	Coca cola	15
Káva	26	Monster Energy	9
Big Shock	15	Káva	8
Monster Energy	15	Crazy Wolf	8
Red Bull	14	Red Bull	8
Pepsi cola	5	Big Shock	5
Kofola	5	Pepsi cola	4
Crazy Wolf	4	Semtex	3
Tiger	3	Kofola	2
Semtex	2	Tiger	1
Rockstar	1	Kamikaze	1
Neví název	3	Jiné	3

Otázka č. 2: Jsou tyto nápoje zdraví prospěšné?

Proč jsou nebo nejsou tyto nápoje zdraví prospěšné?“

Tabulka č. 9, zdroj: Dotazníkové šetření

Jsou kofeinové, colové a energetické nápoje zdraví prospěšné? Odpovědi žáků			
	ANO	NE	Bez odpovědi
1. skupina	1	44	1
2. skupina	4	22	0

Tabulka č. 9 ukazuje, že z první skupiny 44 žáků (což je 95,6 %) si je vědomo škodlivosti těchto nápojů. Pouze jeden žák (2,2 %) si myslí, že pít tyto nápoje zdraví prospěšné a jeden žák (2,2 %) neodpověděl. Ve druhé skupině si 22 žáků (84,6 %) myslí o konzumaci uváděných nápojů, že není zdraví prospěšná. Čtyři žáci (15,4 %) si nejsou vědomi toho, že by bylo nezdavé požívat dané nápoje a uvedli, že je zdravotně výhodné je pít.

Na dotaz: „Proč jsou nebo nejsou tyto nápoje zdraví prospěšné?“ byly uvedeny odpovědi, které jsou zaznamenány v tabulce č. 10.

Tabulka č. 10, zdroj: Dotazníkové šetření

Prospěšnost nebo škodlivost kofeinových, colových a energetických nápojů			
1. skupina		2. skupina	
obsahují hodně cukru	14	jsou nezdravé	8
jsou nezdravé	7	obsahují chemické látky	4
obsahují nezdravé látky a kofein	5	obsahují hodně cukru	3
způsobují hyperaktivitu	3	způsobují hyperaktivitu	3
poškozuji ledviny	2	obsahují kofein	2
poškozuji mozek	1	způsobují nesoustředěnost	2
zvyšují výkon	1	mohou ovlivnit chování	1
způsobují nespavost	1	prospívají při žaludečních obtížích	1
ničí játra	1	zvyšují energii, snižují odpočinek	1
mohou způsobit infarkt	1	mohou pomoci při sportu	1
stimulují mozek a srdeční tep, bolesti hlavy	1		
Coca cola trochu pomáhá při bolesti břicha	1		
dávají mi sílu	1		
rodiče říkají, že nejsou zdravé	1		
neví	5		

Otázka č. 3: Které z těchto základních živin takové nápoje obsahují?

Tabulka č. 11, zdroj: Dotazníkové šetření

Obsah základních živin v kofeinových, colových a energetických nápojích z pohledu žáků					
	TUKY	CUKRY	BÍLKOVINY	Dvě odpovědi	Nevím
1. skupina	10	45	1	10	0
2. skupina	4	24	0	4	2

V tabulce č. 11 jsou uvedeny údaje o základních živinách a o tom, co si žáci myslí, že colové, kofeinové a energetické nápoje obsahují z hlediska těchto živin. V první skupině bylo 45x uvedeno, že dané nápoje obsahují cukry, 10x je uvedena odpověď tuky a jedenkrát bílkoviny. Deset žáků uvedlo, že nápoje obsahují cukry i tuky. Ve druhé skupině si 24 žáků myslí, že hlavní složkou jsou cukry, ale zároveň čtyři žáci uvedli i odpověď tuky. Dva žáci z druhé skupiny neznali na tuto otázku odpověď.

Otázka č. 4: Myslíš si, že kofeinové, colové a energetické nápoje obsahují nějaké látky, které nás pozitivně nebo negativně ovlivňují? Jaké to jsou látky?

Tabulka č. 12, zdroj: Dotazníkové šetření

Obsah látek v kofeinových, colových a energetických nápojích, které nás pozitivně nebo negativně ovlivňují z pohledu žáků - obecně		
	ANO	NE
1. skupina	42	4
2. skupina	19	7

Jak je zřejmé z tabulky č. 12, většina žáků si myslí, že kofeinové, colové a energetické nápoje obsahují nějaké látky, které nás pozitivně nebo negativně ovlivňují. Konkrétně z první skupiny je to 42 žáků (91,3 %) a z druhé skupiny 19 žáků (73 %). Pouze 4 žáci (8,7 %) z první skupiny a 7 žáků (26,9 %) z druhé skupiny si myslí, že dané nápoje neobsahují žádné látky, které by nás ovlivnily.

Na otázku „Jaké to jsou látky?“ zazněly odpovědi uvedené v následující tabulce č. 13. Žáci často uvedli v odpovědi více látek, proto nelze výsledek procentuálně vyhodnotit.

Tabulka č. 13, zdroj: Dotazníkové šetření

Obsah látek v kofeinových, colových a energetických nápojích z pohledu žáků			
1. skupina		2. skupina	
kofein	18	kofein	9
cukr	16	cukr	9
aspartam	3	taurin	3
taurin	1	energetické látky	2
sodík	1	tein	1
vitamíny	1	guarana	1
tuky	1	fosfor	1
proteiny pro sportovce	1	tuky	1
		barviva	1
		dochucovadla	1
		aroma	1
		bublinky	1
		neví název látky	

Otázka č. 5: Ovlivňují tyto nápoje tvoji aktivitu

Tabulka č. 14, zdroj: Dotazníkové šetření

Ovlivnění aktivity po požití kofeinových, colových a energetických nápojů z pohledu žáků			
	ANO	NE	Bez odpovědi
1. skupina	33	11	2
2. skupina	17	9	0

Tabulka č. 14 zprostředkovává údaje o ovlivňování aktivity žáků colovými, kofeinovými a energetickými nápoji. 33 žáků (71,7 %) z první skupiny a 17 žáků (65,4 %) z druhé skupiny jsou si vědomi toho, že nápoje uváděné ve výzkumném šetření ovlivňují jejich aktivitu, 11 žáků (23,9 %) z první skupiny a 9 (34,6 %) žáků z druhé skupiny si myslí, že jejich aktivita těmito nápoji není ovlivněná.

Tato aktivita je podle žáků z první i z druhé skupiny ovlivněná rozmanitými způsoby. Způsoby ovlivnění aktivity po požití kofeinových, colových a energetických

nápojů z pohledu žáků jsou uvedeny v tabulce č. 15. Vzhledem k tomu, že někteří žáci uvedli více důvodů, nelze odpovědi z první ani z druhé skupiny procentuálně vyhodnotit.

Tabulka č. 15, zdroj: Dotazníkové šetření

Ovlivnění aktivity po požití kofeinových, colových a energetických nápojů z pohledu žáků			
1. skupina		2. skupina	
neví	10	zvýší energii a aktivitu	7
nabijí energií	9	zvýrazní hyperaktivitu	7
hyperaktivita kvůli kofeinu nebo cukru	9	zvýší aktivitu	4
brání spánku	5	sníží soustředění	3
nabuzenost	4	neví	3
zvýšená aktivita	3	celková nabuzenost	2
udržují bdělost	2	nedává pozor v hodině	1
legrace po požití	2	zahání únavu	1
lepší soustředění	1	celkově negativně	1
proti únavě	1	pomůže při sportu	1
žák se „chová jako hlupák“	1	nespím hodině	1
aktivita a nesoustředěnost	1		
aktivita a následná zvýšená únava	1		

Otázka č. 6: Ovlivňují tyto nápoje tvoji schopnost soustředění?

Jak je ovlivněna schopnost soustředění po vypití colových, kofeinových a energetických nápojů?

Tabulka č. 16, zdroj: Dotazníkové šetření

Ovlivnění soustředění po požití kofeinových, colových a energetických nápojů z pohledu žáků			
	ANO	NE	Bez odpovědi
1. skupina	23	19	4
2. skupina	11	15	0

Jak vyplývá z tabulky č. 16, schopnost soustředění je podle žáků první skupiny ovlivněna danými nápoji 23x (50 %) a v druhé skupině 11x (42,3 %). 19 žáků (41,3 %)

z první skupiny a 15 žáků (57,7 %) z druhé skupiny si myslí, že výše jmenované nápoje nemají vliv na schopnost soustředění. 4 žáci (8,7 %) z první skupiny neznali odpověď.

Na otázku „Jak je ovlivněna schopnost soustředění po vypití colových, kofeinových a energetických nápojů?“ zazněly u žáků z první skupiny tyto odpovědi: 21 žáků vůbec neznalo odpověď, což je 45,7%. Zbylých 17 žáků odpovídalo takto: nedávám ve škole pozor, jsem aktivnější a méně se soustředím 7x (15,2 %), víc se soustředím na věci kolem sebe, ale ne na učení 2x (4,4 %), nemyslím dobře 2x (4,4 %), často dělám chyby 2x (4,4 %), začnu blbnout 1x (2,2 %), mám v sobě spoustu energie 1x (2,2 %), předvádím se 1x (2,2 %). Další odpověď (2,2 %) zní takto: „Kofein vám vlez do hlavy a místo psaní koukám kolem sebe, co kde létá.“ Druhá skupina žáků, která uvedla kladnou odpověď, odpovídala následovně: snižují schopnost soustředění, cukr způsobuje hyperaktivitu a neschopnost soustředění 3x (11,5 %), dělám hlouposti ve škole 2x (7,7 %), způsobují nepozornost 1x (3,8 %), kofein vyvolává hyperaktivitu 1x (3,8 %), zvýší se energie, až mi to brání se soustředit 1x (3,8 %), koukám okolo a nevnímám 1x (3,8 %), lidé se po nich nemůžou soustředit, ale to já nemohu nikdy 1x (3,8 %), zvyšují výkon ve sportu 1x (3,8 %).

Otázka č. 7: Jsou tyto nápoje oblíbené? A proč.

Tabulka č. 17, zdroj: Dotazníkové šetření

Oblíbenost kofeinových, colových a energetických nápojů z pohledu žáků			
	ANO	NE	Dvě odpovědi
1. skupina	43	1	2
2. skupina	26	0	0

Z tabulky č. 17 je patrné, že u první skupiny jsou nápoje na 93,4 % oblíbené, to je u 43 žáků, pouze jeden žák (tj. 2,2 %) odpověděl, že oblíbené nejsou a 2 žáci (tj. 4,4 %) zaznamenali obě odpovědi. Ve druhé skupině všichni stoprocentně odpověděli, že kofeinové, colové a energetické nápoje jsou oblíbené.

Důvody oblíbenosti jmenovaných nápojů byly různé, v první skupině byly zaznamenány odpovědi: pro chuť u 28x, díky reklamě a soutěžím 7x, pro zvýšení aktivity 3x, protože je všichni pijí 3x, jsou oblíbené hlavně u mladých 2x, jejich pití je módní 1x, zejména děti mají v nápojích rády chuť cukru 1x, někoho pozitivně a někoho negativně ovlivňují 1x, nechutnají mi 1x, pořádně se nenapiju 1x, dostávám je od šesti let 1x, nevím

odpověď 6x. V této skupině někteří žáci uváděli více odpovědí, proto nelze zaznamenané reakce vyhodnotit procenty. Druhá skupina odpovídala takto: pro sladkou chuť 19 žáků (73 %); všem chutnají 1 žák (3,8 %); z frajeřiny 1 žák (3,8 %); nevím, co jiného pít 1 žák (3,8 %); z hlouposti 1 žák (3,8 %); protože obsahují hodně cukru 1 žák (3,8 %); nabudí mě 1 žák (3,8 %); děti si při pití energetických drinků připadají jako dospělí 1 žák (3,8 %).

Otázka č. 8: Konzumuješ někdy kofeinové, colové a energetické nápoje a proč?

Tabulka č. 18, zdroj: Dotazníkové šetření

Konzumace kofeinových, colových a energetických nápojů žáky		
	ANO	NE
1. skupina	38	8
2. skupina	23	3

Tabulka č. 18 ukazuje počty žáků, kteří konzumují kofeinové, colové a energetické nápoje a těch, kteří je nekonzumují. Z první skupiny uvedlo 38 žáků (tj. 82,6 %), že dané nápoje konzumují a 8 žáků (tj. 17,4 %), že nikoliv. V druhé skupině je počet žáků konzumujících výše jmenované nápoje 23 (tj. 88,5 %) a pouze 3 žáci (tj. 11,5 %) uvedli, že tyto nápoje nepijí.

Na otázku „Proč konzumuješ kofeinové, colové a energetické nápoje?“ odpovídali v první skupině, že jsou dobré (24 žáků = 52,1 %), při žízni (2 žáci = 4,4 %), při únavě ve škole (2 žáci = 4,4 %), při oslavách (1 žák = 2,2 %), vnutí mi je přátelé (1 žák = 2,2 %), abych měl víc energie (1 žák = 2,2 %), když potřebuji povzbudit (1 žák = 2,2 %) a 6 žáků (13 %) nevědělo, ale ještě dva z nich napsali, že nápoje konzumují jen odpoledne po vyučování. Žáci, kteří odpovídali, že dané nápoje nepijí, uvedli téměř shodně jako důvod, že jsou nezdravé, nechutnají jim, nemohou po nich spát, mají po nich žízeň a nejsou pro ně vhodné vzhledem k poruše chování. V druhé skupině žáci, kteří odpověděli kladně, uvedli, že jim dané nápoje chutnají (16 žáků = 34,7 %); potřebují se probrat při únavě (2 žáci = 7,7 %); při žízni, když není nic jiného (2 žáci = 7,7 %); při žaludečních obtížích Coca colu (1 žák = 3,8 %); při sportu, kdy jim dodají energii (1 žák = 3,8 %); jsem cool (1 žák = 3,8 %). Záporně odpověděli tři žáci z druhé skupiny, jejich odpověď nebyla zdůvodněna. Všechny odpovědi jsou pro lepší přehlednost shrnuty v tabulce č. 19.

Tabulka č. 19, zdroj: Dotazníkové šetření

Důvody konzumace kofeinových, colových a energetických nápojů žáky			
1. skupina		2. skupina	
jsou dobré	24	chut'	16
neví	6	potřebuji se probrat při únavě	2
při žízni	2	při žízni, když není nic jiného	2
při únavě ve škole	2	při žaludečních obtížích	1
na chuť, jen po vyučování	2	při sportu, dodají energii	1
při oslavách	1	jsem cool	1
vnutí mi je přátelé	1	nepijí je	3
chci víc energie	1		
potřebuji povzbudit	1		
nepijí je	8		

V následující tabulce č. 20 je vytvořen přehled nápojů, které žáci jednotlivých skupin nejenom znají, ale které také konzumují. Ve sloupcích pod danou skupinou je uveden počet žáků, kteří uvedli, že nápoj pijí.

Tabulka č. 20, zdroj: Dotazníkové šetření

Počty žáků, kteří konzumují kofeinové, colové a energetické nápoje		
	1. skupina	2. skupina
Coca cola	22	15
Pepsi cola	4	5
Kofola	5	4
Big Shock	8	3
Red Bull	2	4
Crazy Wolf	10	3
Rockstar	1	1
Semtex	1	2
Monster Energy	8	5
Tiger	2	2
káva (včetně ledové kávy)	9	6
Mountain Dew	0	1
jiné limonády	3	6
energ. nápoj (neznám název)	5	1

Otázka č. 9: Jak často tyto nápoje konzumuješ a kde je získáváš?

Tabulka č. 21, zdroj: Dotazníkové šetření

Frekvence konzumace kofeinových, colových a energetických nápojů žáky								
	1x denně	2x týdně	1x týdně	2x měsíčně	1x měsíčně	Méně často	Nikdy	Různě
1. skupina	7	7	7	6	3	12	2	2
2. skupina	5	5	4	6	1	4	0	1

Tabulku č. 21 autorka vytvořila pro lepší přehled toho, jak často žáci jednotlivých skupin kofeinové, colové a energetické nápoje pijí. Čísla v jednotlivých sloupcích ukazují počet žáků, spadajících do časového rozmezí, který je zapsán v záhlaví sloupce.

V poslední části dotazníku měli žáci uvést, kde dané nápoje získávají. V tabulce č. 22 jsou zaznamenány odpovědi žáků obou skupin. Vzhledem k tomu, že odpovědi byly různě kombinované, není možné vyhodnotit tuto část ankety procentuálně.

Tabulka č. 22, zdroj: Dotazníkové šetření

Získávání kofeinových, colových a energetických nápojů žáky			
1. skupina		2. skupina	
kupuji je sám	36	kupuji je sám	19
od rodičů	5	doma	4
doma	3	od matky	2
od sourozence	2	od sestry	1
od přátel	2	od přátel	1
od jiných rodinných příslušníků	1	s rodinou - návštěva restaurace	1
z automatu	1	různě	4
různě	1		
žádná odpověď	2		

6.2.3 Rozhovor se speciálními pedagogy – třetí fáze výzkumného šetření

Rozhovoru se zúčastnilo osm speciálních pedagogů, kteří jsou pracovníky školy. Speciální pedagogové odpovídali na šest otázek.

Přepis rozhovorů je přiložen k diplomové práci v příloze 5 – 12. Jednotlivé rozhovory byly vyhodnocovány pomocí pomocných tabulek a poznámek autorky, kam si zapisovala zkrácené informace a následně je vyhodnotila a shrnula v následujícím textu.

Otázka první

„Zhodnoťte, prosím, svoje znalosti o tom, jak má vypadat správná výživa žáků na druhém stupni základní školy.“

Všichni dotazovaní na tuto otázku odpověděli, že mají znalosti v oblasti stravování žáků 2. stupně přinejmenším rámcové. Z toho pět respondentů odpovědělo, že mají dobrý až velmi dobrý přehled a o toto téma se aktivně zajímají. Dva respondenti udali, že mají obecné znalosti a používají při řešení situací spojených s tímto problémem spíše intuici. Jeden speciální pedagog odpověděl, že má průměrné znalosti a postupně se snaží mezery doplnit.

Otázka druhá

„Myslíte si, že jsou nějaké odlišnosti ve výživě a pravidlech správného stravování u žáků na druhém stupni základní školy běžného typu a žáků stejného věku s SPU a ADHD“?

Na tuto otázku již nebyly odpovědi tak jednoznačné, ve výsledku si jeden respondent myslí, že žádné zvláštnosti ve výživě u žáků s SPU a ADHD nejsou. Ostatní, tedy sedm respondentů, odpověděli, že rozdílnost existuje. V rozhovoru tito dotazovaní uvedli, že tito žáci se musí zaměřit na dodržování zásad správné životosprávy celkově, včetně pohybového režimu, spánkového režimu a výživy. V oblasti výživy je nutné se zaměřit na přeslazené, kofeinové a colové nápoje, které v součinnosti s hyperaktivitou působí velmi negativně. Dále bylo uvedeno, že tito žáci mají rozdílné chuti, jsou náchylnější k závislostem na jídle, na cukru a soli. V rozhovoru se také jeden respondent zmínil o nevhodnosti nejen některých potravin, ale i výživových doplňků. Jeden ze speciálních pedagogů v rozhovoru uvádí: *„Odlišnosti ve výživě určitě jsou. Žáci s SPU (ADHD apod.) trpí komplexem méněcennosti, snaží se všemožnými způsoby vyrovnat vrstevníkům, ale přehánějí to, buď nejedí, nebo naopak neřeší stravu a cpou se, a to doslova, nevhodným jídlem, jako jsou brambůrky, energetické nápoje a podobně“.*

Otázka třetí

„Jak si myslíte, že by se dalo zajistit, aby byli tito žáci seznámeni s odlišnostmi vlastní výživy?“

Všech osm dotazovaných si myslí, že se dá zajistit, aby žáci byli seznámeni s tímto tématem. Všichni se shodli na tom, že je nutné, aby tyto znalosti vycházely z rodinného prostředí, a že lze velmi efektivně zapojit i školu. Mezi odpověďmi se objevily

návrhy na využití mezipředmětových vztahů, a to například v předmětech přírodopis, rodinná výchova, tělesná výchova, občanská výchova, chemie a fyzika. Velice výhodné je využít k poučení a následné diskuzi třídnické hodiny. Lze provést šetření vedené etopedem, třídním učitelem nebo vyučujícím a poté připravit projekty, projektové dny, Dny pro třídu (které již byly popsány výše), prezentace, přednášky, hry, křížovky a doplňovačky na interaktivní tabuli i v tištěné podobě apod. Je ovšem nutné zaměřit se především na dodržování pravidel, správné vedení a příklad ze strany dospělých a využít nejen tresty, ale především odměny.

Otázka čtvrtá

„Jak dosáhnout toho, aby žáci dodržovali pravidla ve výživě vyplývající z SPU a ADHD?“

Všichni účastníci rozhovorů navrhli více možností, jak docílit dodržování pravidel u žáků, jejich odpovědi se vzájemně prolínaly, a proto nelze tuto otázku procentuálně vyhodnotit.

V následující tabulce č. 23 jsou uvedeny odpovědi na tuto otázku a počet respondentů, kteří takto odpověděli.

Tabulka č. 23, zdroj: Dotazníkové šetření

Doporučení pedagogů	
4	Kontrola ze strany rodičů
3	Poučení a opakování
2	Vzájemná podpora a osobní příklad
2	Kontrola dodržování pravidel ze strany učitelů, jednorázové odměny, zavedení motivačního systému odměn (samolepky apod.)
2	Dobrovolná kontrola svačín spojená s rozbořem
2	Spolupráce rodiny se školou, vedení k odpovědnosti – rodiče i žáci, ↑ informovanosti rodičů
2	Nabídnout náhradní řešení při nevhodném stravování
2	Zajistit správný pitný režim
1	Odstranit z automatů a bufetů colové a energetické nápoje
1	Osvěta – plakáty, letáčky (mohou vyrobit sami žáci)

Otázka pátá

„Myslíte si, že chybami při dodržování těchto pravidel ve výživě jsou vinni i rodiče žáků?“

Na tuto otázku odpověděli všichni respondenti kladně. Dotazovaní většinou odpovídali, že jsou zejména vinni rodiče žáků – takto odpovědělo sedm speciálních pedagogů. Také dodávali, že rodiče často dovolí svým dětem ústupky od pravidel nebo žádná pravidla ani nemají a děti jedí a pijí, co chtějí. Rodiče, i přes to, že jsou klíčová osoba, která slouží jako model chování, nedohlíží na vlastní děti a také často sami nevědí, co je pro jejich děti nevhodné. Jeden speciální pedagog nebyl tak striktní a uvedl, že rodiče jsou vinni pouze do jisté míry.

Otázka šestá

„Pokud můžete, uveďte nějakou vlastní zkušenost v souvislosti s daným tématem.“

Na tento dotaz jeden respondent neodpověděl vůbec, dva dotazovaní uvedli, že nyní nedokážou uvést konkrétní příklad a pět dotazovaných sdělili, že se s tímto problémem vzhledem k zaměření školy setkávají denně a denně řeší problémy s porušováním pravidel, s motivací žáků k pozitivnímu přístupu a podobně. Jeden z nich řekl: *„Denně vedeme žáky k zodpovědnosti, k dodržování pravidel a denně se také setkáváme s porušováním ze strany žáků“*. Všichni, kteří odpověděli, se také shodli na tom, že mají zkušenosti pouze ze školního prostředí, v rodině nebo ve svém okolí nemají se stravováním problémy. Další z pedagogů odpověděl: *„Jednou, při dopoledním vyučování, byli žáci v rámci svých možností schopni chovat se slušně, soustředit se na práci, respektovat učitele, spolupracovat a ovládat své chování. Při odpolední dobrovolné akci tentýž den nebyli schopni vůbec kontrolovat a korigovat svoje chování. Dělali hlouposti a legrácky až hrozilo, že se stane úraz. Akce nakonec byla ukončena raději dříve a při následném rozhovoru bylo zjištěno, že si o polední pauze koupili v nedalekém obchodě energetické nápoje. Tuto situaci jsme později rozebírali a diskutovali jsme na toto téma v „Den pro třídu“, který byl zaměřen právě na výživu a životosprávu žáků. Společně jsme došli k závěru, že žáci byli pravděpodobně ovlivněni tímto nápojem. Dalším společným poznatkem žáků bylo, že následně po příchodu domů byli velmi unavení a vyčerpaní“*. S takovým postojem a porušením pravidel se bohužel setkávají pedagogové této školy často, jak vyplývá z rozhovorů, je to zvědavostí žáků nebo se žáci chtějí ukázat před ostatními v „lepší“ světle.

6.2.4 Základní složky potravy – čtvrtá fáze výzkumného šetření

Další část výzkumného šetření tvořil dotazník pro 48 žáků sedmých a osmých ročníků, kteří se zúčastnili i předchozího zkoumání. Výsledky dotazníku jsou vyhodnoceny podle počtu správných a chybných odpovědí a zároveň také v procentech, která byla zaokrouhlena na celá čísla.

Otázka č. 1

Urči poměr základních živin (celkový energetický příjem v procentech).

Tabulka č. 24, zdroj: Dotazníkové šetření

Správný poměr živin – odpovědi žáků			
Základní živina	T	S	B
Správná odpověď	23	17	19
Chybná odpověď	18	24	22
Nezodpovězeno	7	7	7

V tabulce č. 24 je znázorněno, jak žáci odpovíděli na zadaný úkol, který se týkal správného poměru živin. Správné i chybné odpovědi se u jednotlivých živin lišily, proto jsou výsledky u jednotlivých živin vyhodnoceny jednotlivě.

7 žáků (15 %) nedokázalo zadaný úkol splnit a neodpověděli vůbec. Tuhy byly správně vyhodnoceny 23x (tj. 48 %), chybně odpovědělo 18 žáků (tj. 37 %). U dotazu na sacharidy bylo 17 správných (tj. 35 %) a 24 špatných odpovědí (tj. 50 %). Správných odpovědí u části týkající se bílkovin bylo 19 (tj. 39 %) a nesprávných odpovědí 22 (tj. 46 %).

Otázka č. 2

Vyber výrok a přiřaď jej ke správné živině.

Výsledky druhé otázky jsou rozděleny do tří částí podle základních živin potravy (tuků, sacharidů a bílkovin). Žáci měli přiřazovat jednotlivé výroky (např.: stavební materiál těla, nezbytné v období rekonvalescence, zlepšují peristaltiku střev) a druhy potravin k daným živinám a doplnit je do tabulky.

Tuto část dotazníku nezodpověděli tři žáci (6 %).

Odpovědi týkající se bílkovin byly následující: správně odpovědělo 17 žáků (35 %), jedna chyba se objevila u deseti žáků (21 %), 2 chyby mělo 14 žáků (29 %), 3x se zmýlil jeden žák (2 %), 4x se spletli 2 žáci (4 %) a 6x se zmýlil 1 žák (2%).

U části vztahující se k sacharidům byly odpovědi takovéto: správných reakcí bylo také 17 (35 % žáků), jedenkrát se zmýlilo 14 žáků (29%), 2 chyby se vyskytly 10x (21 %), 4 chyby byly u 1 žáka (2 %) a 5x se spletli 3 žáci (6 %).

Ohledně úseku, který příslušel k tukům, byly odpovědi tyto: 15 žáků odpovědělo správně (31 %), 1x se zmýlilo 21 žáků (44 %), 2x se spletlo 8 žáků (17 %) a tři chyby měl pouze jeden žák (2 %). Pro přehlednost jsou tyto výsledky shrnuty v tabulce č. 25.

Tabulka č. 25, zdroj: Dotazníkové šetření

Přiřazování výroků – odpovědi žáků			
Základní živina	B	S	T
Správná odpověď	17	17	15
1 chyba	10	14	21
2 chyby	14	10	8
3 chyby	1	0	1
4 chyby	2	1	0
5 chyb	0	3	0
6 chyb	1	0	0
Bez odpovědi	3	3	3

Otázka č. 3

a) *Které sacharidy jsou tělu prospěšné? Vyber je z dané řady a označ.*

b) *Víš proč tomu tak je?*

V tabulce č. 26 jsou shrnuty odpovědi na otázku 3a: *Které sacharidy jsou tělu prospěšné?* Žáci měli k dispozici řadu různých potravin, ze které vybírali prospěšné sacharidy a označili je.

Tabulka č. 26, zdroj: Dotazníkové šetření

Které sacharidy jsou prospěšné? Odpovědi žáků				
	Nedokončeno	Správně	1 chyba	2 chyby
Počet žáků	1	22	18	7

Jak ukazuje tabulka č. 26, při tomto zadání si byli žáci jistější a odpovídali na celkem dobré úrovni. Podle autorky je možné, že tomu přispěl i fakt, že žáci nemuseli nic vypisovat a pouze zvýrazňovali nebo kroužkovali odpovědi, což je žákům s SPU bližší.

Ze všech 48 žáků pouze jeden žák nedokončil tento úkol. Správných odpovědí bylo 22 (46 %), jednu chybu udělalo 18 žáků (37 %) a pouze 7 žáků se spletlo dvakrát (15 %).

V této části dotazníku také proběhla diskuze se žáky na téma prospěšnosti čokolády pro zdraví. Někteří žáci uváděli, že je prospěšná z hlediska obsahu minerálních látek, ale jiní argumentovali vysokým obsahem tuků a cukrů. Všichni se nakonec shodli, že prospěšnost čokolády pro zdraví se odvíjí od zkonsumovaného množství a také od kvality čokolády.

Dále se ukázala problémová otázka bulguru, kdy 13 žáků (27 %) nevědělo, co to bulgur je. Vysvětlení bylo žákům poskytnuto až po vyplnění dotazníku, což se projevilo ve výsledku, protože hodně žáků chybovalo právě u této potraviny.

V otázce 3b: *Víš proč tomu tak je?* byly zaznamenány následující odpovědi:

- 10x zůstalo nevyplněno (tj. 21 %)
- prospěšné jsou celozrnné 8x (tj. 17 %)
- zdravé jsou polysacharidy 7x (tj. 15 %)
- obsahují zdravé látky, jako jsou vitamíny a vláknina 5x (tj. 10 %)
- neví 5x (tj. 10 %)
- zdravé pro střeva 3x (tj. 6 %)
- ve sladkostech jsou i nezdravé rychlé cukry 3x (tj. 6 %)
- je to základní živina 2x (tj. 4 %)
- dodávají energii 2x (tj. 4 %)
- ano, jsou prospěšné 2x (tj. 4 %)
- zdravé je hlavně tmavé pečivo 1x (tj. 2 %)

Následně v rámci diskuze žáků byly zhodnoceny jednotlivé odpovědi.

Otázka č. 4

Jaké tuky jsou zdraví prospěšné a kde se nacházejí?

V tabulce č. 27 jsou uvedené odpovědi na první část otázky: *Jaké jsou zdraví prospěšné tuky?* Je zde zobrazeno, která odpověď zazněla, kolik žáků takto odpovědělo a procentuální vyjádření.

Tabulka č. 27, zdroj: Dotazníkové šetření

<i>Jaké tuky jsou zdraví prospěšné? Odpovědi žáků</i>		
Odpověď	Počet žáků	Vyjádření procenty
Omega-3 a omega-6	24	50 %
Omega-3	9	19 %
Neví	9	19 %
Omega-6	5	10 %
Cholesterol	1	2 %

Žáci v druhé části otázky uváděli, kde se dané prospěšné tuky nacházejí. Tyto odpovědi jsou uvedeny v tabulce č. 28, kde je také uveden počet žáků a procentuální poměr všech odpovědí. Počet odpovědí je zde vyšší (59), protože někteří žáci uvedli více možností.

Tabulka č. 28, zdroj: Dotazníkové šetření

<i>Kde se nacházejí zdraví prospěšné tuky? Odpovědi žáků</i>		
Odpověď	Počet žáků	Vyjádření procenty
Ryby	33	56 %
Ovoce a zelenina	6	10 %
Avokádo	5	8 %
Tučné ryby	4	7 %
Žádná odpověď	4	7 %
Mléko	2	3 %
Maso	2	3 %
Máslo	1	2 %
„Rama“	1	2 %
Řepkový olej	1	2 %

Žák, který uvedl máslo, také dodal, že zdravé tuky jsou do másla dodávány. 10 žáků (tj. 21 %) také k odpovědi ještě uvedlo, že tuky jsou důležité pro vstřebávání vitamínů A, D, E, K. Dalších 5 žáků (tj. 10 %) připsalo části trávicího ústrojí, kde se tuky vstřebávají, a jeden žák uvedl, že prospěšnost tuků se liší i podle geografického místa pobytu lidí. Tyto odpovědi byly také probrány v následné diskuzi. Z diskuze vyplynulo, že žáci, kteří popsali části trávicí trubice, si nebyli jisti pochopením otázky.

5.2.5 Projekt „Zdravá svačinka“ – pátá fáze výzkumného šetření

Po absolvování všech částí výzkumného šetření se autorka rozhodla pokračovat v práci s těmito žáky formou projektu, který by upevnil získané znalosti a zkušenosti a zároveň byl pro žáky i reflexí na předešlou práci. Svůj plán konzultovala s ředitelkou školy Mgr. Stanislavou Prouzovou a s tehdejší etopedkou školy Mgr. Irenou Prokopovou. Projekt byl následně uskutečněn ve spolupráci se jmenovanou etopedkou na podzim roku 2017 a nazván „Zdravá svačinka“.

Školní část projektu se skládala ze dvou částí. První část byla zaměřena na správné stravování v teoretické rovině, kdy byly probírány a diskutovány problémy stravování. Napříč třídami byla se žáky také vyrobena přibližně dva metry vysoká pyramida zdravé výživy. Třídy, které se buď s autorkou projektu, nebo se svojí třídní učitelkou, účastnily této části projektu, si vytvořily i vlastní třídní erb, který se stal součástí nástěnky s potravinovou pyramidou. Touto nástěnkou bylo ozdobeno schodiště školy.

Fotografie č. 1, Pyramida zdravé výživy: autorka projektu



Druhá část projektu se zaměřila na získané vědomosti a dovednosti v oblasti správného stravování. V této části práce se povedlo získat ke spolupráci všechny žáky školy a také část pedagogického sboru. V každé třídě byla se žáky probírána důležitost toho, aby si žáci uměli sami připravit zdravou svačinu z kvalitních potravin. Následně byl ponechán žákům čas přibližně dvou týdnů, než bylo přistoupeno k další části projektu. V tomto období žáci chodili na konzultace k pedagogům ohledně stravování, nosili různé potraviny a diskutovali nad vhodností daných výrobků ke konzumaci žáky v denní době.

Dále následovala pro žáky nejdůležitější část, a to příprava zdravé svačinky a její donesení do školy. V určitý, předem vyhlášený den si žáci přinesli svojí správnou svačinu. V rámci celé školy proběhla soutěž o nejlépe připravené svačiny, soutěž probíhala

vždy tak, aby se hodnocení týkalo celé třídy. Pokud někdo z žáků donesl potravinu, která se ostatním ve třídě zdála nevhodná pro zařazení do soutěže, tak se mohli společně domluvit a danou potravinu vyřadit. Na následných fotografiích jsou vyobrazeny svačiny z vybraných tříd.

Fotografie č. 2, svačina 1: autorka projektu



Fotografie č. 3, svačina 2: autorka projektu

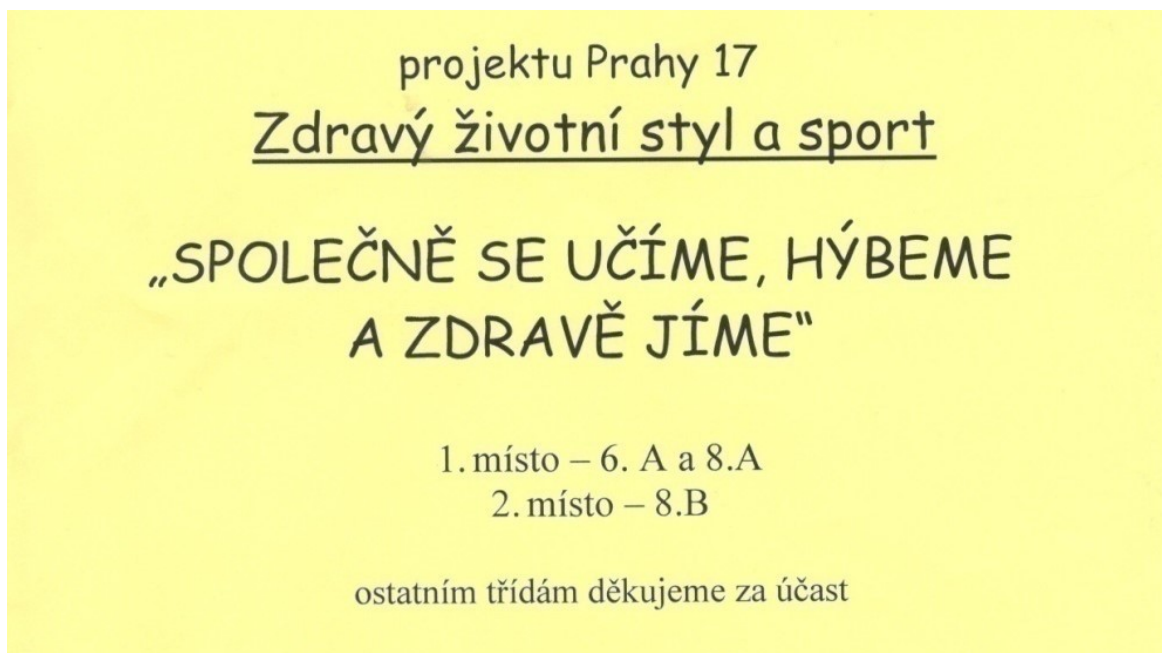


Fotografie č. 4, svačina 3: autorka projektu



Vítězné třídy byly před celou školou vyhlášené a odměněné samotnou paní ředitelkou Mgr. Stanislavou Prouzovou. Odměna byla sladká a jak jinak než zdravá, žáci dostali mandarinky a hroznové víno.

Fotografie č. 5 - plakátek: autorka projektu



Fotografie č. 6 - diplom: autorka projektu



Jak již bylo zmíněno výše, projektu se zúčastnili i někteří pedagogové. Následná fotografie zobrazuje dopolední svačinu jedné pedagožky.

Fotografie č. 7, svačina 4: autorka projektu



Při realizaci teoretické části projektu, pro následné ověření znalostí a také pro další práci se žáky byly využity následující učebnice, pracovní sešity a příručka pro učitele - Výživa ve výchově ke zdraví: pracovní sešity pro žáky 6. a 7. ročníků ZŠ (Hrnčířová, 2016), Výživa ve výchově ke zdraví: pracovní sešity pro žáky 8. a 9. ročníků ZŠ (Dlouhý, 2016), učebnice Rodinná výchova: Zdravý životní styl I a Rodinná výchova: Zdravý životní styl II (Marádová, 1999; Marádová, 2000), Výchova ke zdravému životnímu stylu: učebnice pro 2. stupeň ZŠ a odpovídající ročníky víceletých gymnázií (Krejčí & spol., 2017), příručka pro učitele (Hrnčířová a Floriánková, 2016) a Soubor znalostních testů k výukovému programu Výživa ve výchově ke zdraví (Hrnčířová, 2016).

6.3 Odpovědi na výzkumné otázky

Cílem praktické části této práce bylo zaměřit se na znalosti a postoje žáků a pedagogů o správném stravování žáků druhého stupně ZŠ, zaměřit se na skladbu jídelníčku, na požívání kofeinových, colových a energetických nápojů a na to, zda jsou si respondenti vědomi toho, že stravováním a pitím nápojů se dají ovlivnit i kognitivní funkce.

Výzkumné šetření bylo zaměřeno zejména na vnitřní prostředí školy, na vztahy a postoje respondentů ve škole a na podmínky pro vzdělávání v oblasti stravování. Dále se zaměřilo na skladbu jídelníčku žáků, na to, zda žáci dodržují pravidelný pitný a stravovací režim, zda mají žáci znalosti v oblasti výživy, zda jsou schopni rozpoznat rizika spojená s nesprávným stravováním a konzumací nápojů, a to zejména s požíváním kofeinových, colových a energetických nápojů. Předmětem zkoumání byl také postoj a zkušenosti speciálních pedagogů, kteří s danou skupinou žáků pracují, jejich pohled na stravování a konzumaci nevhodných nápojů a na ovlivňování žáků ze strany pedagogů a také rodičů. Součástí výzkumného šetření se stala i následná práce s žáky pilotní školy na projektu, který navazoval na předchozí kroky výzkumného šetření. Tento projekt podpořil upevnění získaných vědomostí a zkušeností žáků, apeloval na dodržování správného složení dopolední přesnídávky žáků ve škole a zdůraznil nutnost konzumace správného pití ve správné míře.

V dané škole byly zkoumány vědomosti žáků a pedagogů, které se týkají zdravého životního stylu, stravování a zda tyto vědomosti také zahrnují, jak pití různých nápojů a různá strava ovlivňuje jejich poruchy učení. Byly také zjišťovány postoje jednotlivých

respondentů výzkumného šetření i celkové klima školy, které se odvíjí od vzájemných vztahů a postojů všech lidí ve škole.

Celkově ve škole panovala příjemná atmosféra, pedagogové měli zájem o zdravý způsob života a někteří se aktivně podíleli na zjišťování novinek v oblasti správného stravování a aktivně se žáky o těchto tématech hovořili, a to nejen v předmětech, které se zabývají životním stylem a stravováním, ale i o přestávkách, v třídnických hodinách nebo jiných vhodných příležitostech. Také vedoucí školní jídelny a kuchařky se staraly o to, aby byl jídelníček sestaven v souladu s nejnovějšími trendy, byl zajímavý pro žáky i dospělé strážníky, ale také o to, aby se všichni stravovali v klidném a příjemném prostředí. V jídelně byl také k dispozici sešit, kam mohli jak žáci, tak učitelé zapisovat svoje připomínky, pochvaly a stížnosti. Do tohoto sešitu bylo možné nahlédnout a bylo zřejmé, že většina strážníků je spokojená. Objevili se také připomínky, z nichž jedna se opakovala častěji, a to „Zařadit více čerstvé zeleniny“, což bylo příjemným překvapením.

Autorka výzkumného šetření si myslí, že ačkoliv otázky výzkumného šetření ukazují na nedostatky z hlediska vědomostí, postojů a dovedností v oblasti stravování, tak celkově je škola se všemi svými aktéry připravena přijmout a postupně měnit svůj postoj ke stravování v pozitivním slova smyslu.

Otázka č. 1: Jak je sestaven jídelníček dotazovaných žáků?

Prostřednictvím této otázky se autorka chtěla zaměřit na jídelníček žáků, chtěla zjistit, jak se žáci dané školy stravují, jaké mají stravovací návyky v průběhu dne, co všechno zkonzumují a vypijí.

Překvapující byl fakt, jak málo žáci během dne jedli. Předpokladem bylo, že množství zkonzumovaných potravin, včetně pochutin, bude vyšší. Je otázkou, zda rodiče těchto žáků mají přehled o tom, co jejich děti konzumovali a v jakém množství. Je také možné, že žáci dostali doma svačiny, které potom vůbec nesnědli.

Autorka práce je přesvědčena, že si žáci vzhledem k anonymitě zajištěné během výzkumného šetření nevymýšleli a uvedená fakta jsou pravdivá. Také v průběhu dotazování panovala pozitivní a klidná atmosféra, všichni aktéři dokázali mezi sebou získat důvěrný vztah nutný k získání věrohodných výsledků.

Otázka č. 2: Jaké jsou znalosti žáků o pití kofeinových, colových a energetických nápojů?

Ve druhé části výzkumného šetření týkající se kofeinových, colových a energetických nápojů chtěla autorka zjistit, jaké mají žáci vědomosti a zkušenosti týkající se konzumace daných nápojů. Také bylo úkolem zjistit, zda jsou si žáci vědomi rizik, které konzumace výše jmenovaných nápojů přináší. Dle názoru autorky dopadla tato část šetření také překvapivě. Navzdory faktu, že žáci jsou svými třídními učiteli, vyučujícími předmětu Rodinná výchova a také ostatními pracovníky školy, a to nejen pedagogy, upozorňováni na nevhodnost až škodlivost konzumace těchto nápojů, se žáci v dotazníku velmi často vyjadřovali tak, jako kdyby neměli ponětí o důsledcích pití výše jmenovaných nápojů. Žáci neměli příliš velké znalosti o vlivu konzumace těchto nápojů na jejich pozornost, soustředění, ale i na zdraví, i přes to že jsou na této škole neustále poučováni o nevhodnosti konzumace kofeinových, colových a energetických nápojů.

Otázka č. 3: Jaké znalosti o správném stravování mají speciální pedagogové dané školy? Jaké jsou zkušenosti těchto pedagogů v otázkách výživy žáků s SPU a SPC

Prostřednictvím rozhovorů se speciálními pedagogy chtěla autorka získat pohled na problematiku stravování a konzumace kofeinových, colových a energetických nápojů dospělých osob pracujících s cílovou skupinou žáků.

Rozhovor se speciálními pedagogy probíhal na půdě školy. Požadavkem vedení této školy je, aby každý vyučující byl zároveň také speciálním pedagogem. Z tohoto důvodu nebyl problém získat pro rozhovor zvolený počet pedagogů. Nutno podotknout, že nikdo z oslovených respondentů žádost o rozhovor neodmítl. Tato část výzkumného šetření byla zajímavá, probíhala v přátelském a vstřícném prostředí. Bylo znát, že všichni zmínění učitelé mají zkušenost s žáky této školy a s jejich potřebami. Někteří neměli dokonalé znalosti týkající se všech otázek rozhovoru, ale je nutné poznamenat, že svým přístupem k žákům, svojí empatií, kterou projevují při práci s žáky ve škole, byly dané drobné nedostatky vyvážené.

Příběhy vycházející z praxe pedagogů byly zajímavé a mnohdy by mohlo být řešení různých situací i vzorem pro ostatní učitele. Autorka po rozhovoru s pedagogy jsem nabyla dojmu, že situace týkající se konzumace nezdravé stravy a pití kofeinových, colových a energetických nápojů ze strany pedagogů není zanedbaná a této tématice se věnují relativně často.

Otázka č. 4: Jaké mají vybraní dotazovaní žáci znalosti o základních složkách potravy?

Odpovědi na otázku týkající se znalostí žáků o základních složkách potravy přinesl dotazník, který navazoval na předchozí práci se skupinou oslovených žáků. Znalosti žáků, které vyplynuly z tohoto dotazníku, se oproti předešlým rozhovorům i předcházejícímu období z mého pohledu zlepšilo a zvýšil se také zájem o tuto tematiku. Žáci dokázali sami reagovat na otázky položené v dotazníku, bylo pouze potřeba s nimi dané otázky pročíst a ověřit si správnost pochopení položené otázky. I přes to, došlo v několika málo případech k nepochopení zadané otázky. Tento problém s největší pravděpodobností vychází z poruch učení, které jsou prvotním problémem žáků v pilotní základní škole. Tato část výzkumného šetření byla upravena takzvaně na míru žákům této školy. Byly to otázky přiřazovací, vyškrtávací a z části i doplňovací. Otázky na doplnění byly voleny tak, aby žáci mohli odpovědět krátce, stručně a nemuseli dlouze rozepisovat daný problém, což dělá žákům problém a mnohdy raději ustoupí od vyplnění otázky, než aby dlouze psali. Na vyplnění dotazníku měli také čas, který sami potřebovali, proto nedošlo ke zkreslení výsledků z časového stresu.

Výsledky dotazníku poukazují ještě na mezery ve vědomostech žáků týkající se správného poměru základních živin potravy, na znalostech, kde dané živiny najdeme a k čemu jsou prospěšné.

Otázka č. 5: Jakým způsobem lze upevnit získané vědomosti z oblasti správného stravování a jakým způsobem lze pojmout a realizovat projekt o správném stravování?

Následující otázka nabádá k zamyšlení, jak pracovat s žáky s SPU v pubertálním a postpubertálním věku, jak nejlépe pomoci žákům upevnit nabyté vědomosti a jak je zvnitřnit zkušeností. Jednou z možností je práce na projektu pro žáky celé školy, což ale vyžaduje značnou přípravu a spolupráci pedagogů školy.

Poslední část práce s žáky v této škole byla velmi zajímavá, zahrnovala projekt týkající se správného stravování. Projekt zahrnoval dvě části. První byla v rovině teoretické a praktické, žáci školy sestavovali pyramidu zdravé výživy a zároveň diskutovali o problematice správného stravování a správného požívání nápojů. Druhá část zahrnovala praktickou složku, jež se ukázala pro žáky nejzajímavější. Žáci soutěžili o nejlepší a nejzdravější donesenou dopolední svačinu, soutěž probíhala mezi všemi třídami.

Tento projekt všechny zúčastněné strany bavit, měl velký úspěch u žáků i u pedagogů. Projekt byl vyústěním předchozích částí výzkumného šetření. Žáci i učitelé spolupracovali, ochotně se podíleli na jednotlivých úsecích projektu a bylo vidět, že si společnou práci užívali. Také si všichni zúčastnění odnesli nové poznatky v oblasti stravování a dále mohou přemýšlet o tom, co jedí a pijí. V nynější době žáci často o otázkách tohoto problému rádi diskutují.

Jak již bylo řečeno výše, tento projekt probíhal také v součinnosti s projektem magistrátu hlavního města Prahy, spolupracovala jsem s tehdejší etopedkou Mgr. Irenou Prokopovou a v neposlední řadě s paní ředitelkou školy Mgr. Stanislavou Prouzovou.

7 Shrnutí a návrh doporučení

7.1 Shrnutí

Cílem práce bylo zjištění vědomostí, možností a odlišností ve stravování žáků s poruchami učení a přidruženými chorobami na druhém stupni základní školy. Cílem bylo zjistit, jaké jsou vědomosti těchto žáků a jak je umí aplikovat ve vlastním stravování a konzumaci nápojů. Hlavní otázkou bylo, jak strava a nápoje, zejména nápoje kofeinové, colové a energetické ovlivňují kognitivní schopnosti žáků, tedy jaký mají vliv na jejich paměť, soustředění, pozornost a myšlení, ale také jaký vliv mají na aktivitu žáků. Žáci s poruchami učení mají také často přidružené choroby, jako je například ADHD. Otázkou tedy bylo i to, zda hyperaktivní žáci jsou si vědomi faktu, že pití kofeinových, colových a energetických nápojů ovlivňuje i tuto poruchu a v jakém smyslu. Úmyslem výzkumného šetření bylo i zjistit postoje a schopnosti speciálních pedagogů, kteří pracují s žáky s SPU a s SPCH.

Pro své výzkumné šetření si autorka práce záměrně zvolila školu, která se zaměřuje právě na žáky s poruchami učení a chování. Jedním z důvodů byla blízkost školy a přístup vedení školy k výzkumnému šetření a dalším činnostem s ním spojenými. Dalším důvodem byla vlastní zkušenost autorky jako pedagoga, který se zajímá o výživu, s prací s žáky s poruchami učení a chování. A posledním důvodem bylo založeno na osobním zájmu autorky práce ohledně zjišťování a ověřování faktů týkajících se ovlivnění chování učení žáků s SPU a SPCH kofeinovými, colovými a energetickými nápoji a výživou.

7.2 Doporučení

Na základě všech zjištěných skutečností z oblasti teoretické i z oblasti praktické založené na výzkumném šetření, bylo sestaveno několik doporučení v oblasti výživy, která by měli žáci s poruchami učení a chování dodržovat.

První doporučení se týká důslednosti ve stravování. Dodržování pravidelného stravování, nevynechávání žádného jídla během dne, zaměřit se na skladbu jídla, zejména na pestrost stravy. Zaměřit se na upevnění návyků žáků týkajících se správného stravování.

Druhé doporučení se týká znalostí žáků o pitném režimu, o jeho dodržování a o volby vhodnosti výběru mezi nápoji. Jak vyplývá z výzkumného šetření, mají žáci ještě mezery v oblasti vědomostí nebo zvnitřnění pravidel, které se týkají konzumace

kofeinových, colových a energetických nápojů. V této oblasti výživy žáků dané školy je podle názoru autorky výzkumného šetření třeba ještě více pracovat. Dle jejího názoru, by bylo dobré více u žáků zvnitřňovat danou tematiku, řešením by mohlo být také zaměřit se i na praktickou stránku věci a nabídnuté teoretické vědomosti doplnit různými pokusy nebo jinými formami badatelské činnosti. Praktická část by ale mohla být vzhledem probíhající výuce problematičtější, proto by bylo vhodné více spolupracovat s rodinou žáka. S tím je spojené i další doporučení, a to je pokusit se o začlenění do spolupráce i rodinu žáků například na nějakém následném společném projektu.

Dalším doporučením je možnost větší spolupráce spojené s předáváním zkušeností mezi pedagogy vzájemně. Speciální pedagogové, kteří spolupracovali na výzkumném šetření, měli dobré nápady spojené s výukou těchto žáků. Všichni dotazovaní byli vstřícní a měli ze svých zkušeností, co nabídnout, proto by bylo dobré si tyto zkušenosti také dál vzájemně předávat.

Z výzkumného šetření je patrné, že částečné znalosti o dané problematice žáci mají. Žáci mají zájem o problémy polemizovat a zabývat se jimi. V této škole je tedy vhodné prostředí pro rozvoj a podporu získávání vědomostí, dovedností a schopností žáků tak, aby jejich životní styl byl co nejsprávnější a mohli své zkušenosti předávat dál.

8 Závěr

V úvodu práce se autorka zabývala otázkami zdraví a zdravého životního stylu u žáků na druhém stupni základní školy, kterými by se lidé měli zabývat neustále. Zdraví dětí, jejich způsob života, konzumace nevhodných nápojů a jídel, je ovlivňuje nejen v daném okamžiku, ale je prekurzorem pro plnohodnotný život v budoucnosti. Bylo by dobré děti vést již od dětství, vštěpovat jim zásady a pravidla, které povedou ke kvalitnějšímu budoucímu životu. Dále také autorka práce nastínila, jak si uvědomila při práci s žáky s poruchami učení a chování, jak tyto žáky ovlivňuje nevhodné stravování a konzumace nevhodných nápojů, zejména pak kofeinových, colových a energetických, které jsou žákům dostupné a žáky velmi oblíbené. Nastínila i to, že skupina těchto žáků je velmi citlivá na neúspěch, často trpí nedostatečným sebevědomím a potřebuje pocítovat podporu, aby nepodléhali svodům k nevhodnému životnímu stylu.

Cílem diplomové práce bylo zjistit skutečnosti týkající se výživy a pití nevhodných nápojů u žáků na druhém stupni základní školy. Byly zjišťovány znalosti žáků o výživě, o pitném režimu a o ovlivnění vlastního chování pitím nevhodných nápojů. Dále byly také zkoumány skutečnosti ze života žáků, názory a postoje žáků vztahující se k dané tématice. Ve středu zájmu byly také postoje a názory pedagogů, kteří se žáky s SPU pracují. Autorka se snažila nalézt možnosti, jak ovlivnit žáky v tomto směru a vést je k cílevědomému a odpovědnému stravování.

V teoretické části se autorka zabývala problematikou poruch učení, poruch chování. Věnovala se také problematice stravování. Obě části vzájemně propojila, tak aby byly zřejmé skutečnosti o ovlivnění chování žáků s různými poruchami stravou a nevhodnými nápoji.

Praktická část se zabývala chováním žáků a pedagogů v určité škole, zejména z hlediska výživy a stravování žáků školy. Nejprve se autorka zabývala přípravou výzkumného šetření, poté pozorovala chod školy i vnitřní klima školy a následně vyhodnocovala výsledky výzkumného šetření. Pomocí výzkumného šetření zjistila, jak jsou na tom žáci se stravováním a pitným režimem v průběhu několika dní. Zjistila, jaké mají žáci vědomosti o základních živinách, jaké jsou jejich znalosti o kofeinových, colových a energetických nápojích a také jejich zkušenosti a znalosti o tom, jak je dané nápoje ovlivňují a zda se konzumace těchto nápojů odrazí na jejich schopnosti soustředit se, učit se i na chování celkově. Ve všech částech autorka zjistila řadu nedostatků, ale také

řadu možností, jak se žáky dál pracovat a problematiku jim přiblížit. Žáci byli velmi otevření diskuzi a dokázali argumentovat, ale i přijmout protiargumenty. Velmi inspirující a podnětná byla práce na projektu, spolupráce žáků a učitelů fungovala z obou stran, pracovalo se v příjemné atmosféře a drobné pokusy o bojkotování nebo vtipkování ze strany některých žáků byly usměrněny přímo žáky ve třídě. Spolupráce se speciálními pedagogy byla sice časově náročnější, ale byla podnětná a z pohledu autorky se ukázalo, že jsou to odborníci na správném místě, kteří jsou otevření dalšímu vzdělávání a předávání si zkušeností navzájem. Práce těchto pedagogů s žáky v dané škole se jeví jako perspektivní, avšak je nutné také podotknout, že musí setrvat aktivní přístup při řešení problémů s konzumací nevhodné stravy a pití kofeinových, colových a energetických nápojů.

Všechny části výzkumného šetření probíhaly v dané základní škole po delší dobu, byly prokládány intervencí autorky i zásahy dalších pedagogů. Často se na zadaná témata diskutovalo jak mezi pedagogy, tak mezi pedagogy se žáky, také samotní žáci mezi sebou probírali stravování a pití vhodných i nevhodných nápojů. Po celou dobu práce na výzkumném šetření byla cítit podpora paní ředitelky i dalších pracovníků školy. Autorce se pracovalo dobře a i přes náročnost zadaného úkolu, nebylo pociťováno, že zvolený cíl, by byl neuskutečnitelný nebo v rozporu s vnitřním nastavením školy. Práce na výzkumném šetření i projektu byla obtížná, ale uspokojující z hlediska naplňování stanovených cílů.

Zkoumání školy bylo zajímavé, zahrnovalo nejen sledování a rozhovory s aktéry výzkumného šetření, ale i bližší seznámení s vedoucí školní jídelny paní R. Žaludovou, seznámení se s provozem jídelny a chodem při samotném stravování žáků. Jako zaměstnankyně školy měla autorka práce možnost se blíže seznámit nejen s chodem školy, s běžným provozem, ale i s klimatem a vnitřní dynamikou školy. Blíže také poznala některé pedagogické pracovníky, vedoucí pracovníky a žáky, kteří se v daném období ve škole vzdělávali. Aktéry výzkumného šetření volila autorka na základě důvěry a vztahu, který byl mezi aktéry šetření, proto, aby nedošlo ke zkreslení výsledků analýzy.

Byla navržena doporučení, která by měla sloužit především k posunu v pohledu, přijetí a zvnitřnění správného způsobu stravování a pití vhodných nápojů v přiměřeném množství.

9 Seznam použitých informačních zdrojů

- ANDERLIK, Lore. *Cesta k inkluzi: úvahy z praxe a pro praxi*. Praha: Triton, 2014. ISBN 978-80-7387-765-1.
- ARENS, Ursula. *Jídlo jako jed, jídlo jako lék: [abecední průvodce bezpečnou a zdravou výživou]*. Ilustroval Julia BIGG. Praha: Reader's Digest Výběr, 1998. ISBN 80-902069-7-2.
- BENDL, Stanislav. *Neukázněný žák: cesta institucionální pomoci*. Praha: ISV, 2004. Pedagogika (ISV). ISBN 80-86642-36-4.
- BIELICKÁ, Izabella. *O tvrdohlavých dětech*. 1. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n. p., 1968. ISBN 14-00í-68.
- BLAŽKOVÁ, Růžena. *Dyskalkulie II: poruchy učení v matematice na 2. stupni ZŠ*. Brno: Masarykova univerzita, 2010. ISBN 978-80-210-5395-3.
- CAMPBELL-MCBRIDE, Natasha. *Syndróm trávenia a apsyhológie: porodná liečba*. Bratislava: Európa, Šimon, 2010. ISBN 978-80-89111-68-8.
- COLBIN, Annemarie. *Jídlo a zdraví: průvodce stravou pro posílení zdraví*. V Praze: Ikar, 2004. ISBN 80-249-0409-8.
- ČÁP, Jan. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-463-x.
- ČIHÁK, Radomír. *Anatomie 2: učebnice pro lékařské fakulty*. 1. Praha: Avicenum, 1988. ISBN 08-060-88..
- DLOUHÝ, Pavel. *Výživa ve výchově ke zdraví: pracovní sešity pro žáky 8. a 9. ročníků ZŠ*. Praha: Ministerstvo zemědělství, Odbor bezpečnosti potravin, 2016. ISBN 978-80-7434-275-2.
- GILLIE, Oliver. *Zdravou výživou proti rakovině: kniha založená na průkopnických zjištěních: Nadace pro světový výzkum rakoviny*. Praha: Pragma, 2001. ISBN 80-7205-742-1.
- GODDETOVÁ TARTAR, Edith. *Umění jednat s dospívajícími*. Praha: Portál, 2001, 272 s. ISBN 80-7178-492-3.
- HAYES, Nicky. *Aplikovaná psychologie*. Přeložil Dagmar BREJLOVÁ. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-807-4.
- HEJNÝ, Milan. Nesnáze při budování představ čísla. *Speciální pedagogika: Časopis pro teorii a praxi speciální pedagogiky*. Praha: Universita Karlova v Praze - Pedagogická fakulta, 2011, **21**(2), 18. ISSN 1211-2720.
- HOPFENZITZ, Petra. *Minerální látky: udržují tělo fit*. Praha: Ikar, 1999. Kompas (Ikar). ISBN 80-7202-546-5.
- HRABAL, Vladimír a Isabella PAVELKOVÁ. *Jaký jsem učitel*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-755-8.
- HRNČÍŘOVÁ, Dana. *Soubor znalostních testů k výukovému programu Výživa ve výchově ke zdraví*. Praha: Ministerstvo zemědělství, odbor bezpečnosti potravin, 2016. ISBN 978-80-7434-273-8.

HRNČÍŘOVÁ, Dana. *Výživa ve výchově ke zdraví: pracovní sešity pro žáky 6. a 7. ročníků ZŠ*. Praha: Ministerstvo zemědělství, Odbor bezpečnosti potravin, 2016. ISBN 978-80-7434-274-5.

HRNČÍŘOVÁ, Dana a Jolana RAMBOUSKOVÁ. *Výživa a zdraví*. Vyd.2. Praha: Ministerstvo zemědělství, odbor bezpečnosti potravin, 2013. ISBN 978-80-7434-109-0.

HRNČÍŘOVÁ, Dana a Marcela FLORIÁNKOVÁ. *Výživa ve výchově ke zdraví: příručka pro učitele k e-learningovému kurzu*. Praha: Ministerstvo zemědělství, Odbor bezpečnosti potravin, 2014. ISBN 978-80-7434-166-3.

JUCOVIČOVÁ, Drahomíra a Hana ŽÁČKOVÁ. *Reedukace specifických poruch učení u dětí*. Praha: Portál, 2008. Speciální pedagogika (Portál). ISBN 978-80-7367-474-8.

KAREŠ, Jiří. *Saláty pro celý rok: [zeleninové, masové, ovocné, sýrové a jiné]*. Praha: Agentura V.P.K., 1997. Kuchařinka. ISBN 80-85622-95-5.

KNOTOVÁ, Dana. *Školní poradenství*. Praha: Grada, 2014. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4502-2.

KOCHOVÁ, Klára a Markéta VACHULOVÁ. *Integrace - hezká (i těžká) práce: didaktická část. 1*. Praha: Integrace, o. s., 2010. ISBN 978-80-254-7451-8.

KRATOCHVILOVÁ, Patricie. *Tvaroh a čerstvé sýry ve zdravé kuchyni*. Čestlice: Pavla Momčilová - MedicaPublishing, 2002. Sešity zdravé výživy. ISBN 80-85936-41-0.

KREJČÍ, Milada, Lenka ŠULOVÁ, František ROZUM a Dagmar HAVLÍKOVÁ. *Výchova ke zdravému životnímu stylu: pro 2. stupeň ZŠ a odpovídající ročníky víceletých gymnázií*. Plzeň: Fraus, 2017. ISBN 978-80-7489-358-2.

KUTÁLKOVÁ, Dana. *Dyslalie: metodika reedukace*. Praha: Septima, 1999. ISBN 80-7216-100-8.

KVĚTOŇOVÁ-ŠVECOVÁ, Lea a Regina PROUZOVÁ-KVĚTOŇOVÁ, ed. *Speciální pedagogika v podmínkách inkluzivního vzdělávání*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2010. ISBN 978-80-7290-472-3.

KYRIACOU, Chris. *Klíčové dovednosti učitele: cesty k lepšímu vyučování*. Vyd. 2. Přeložil Dominik DVOŘÁK, přeložil Milan KOLDINSKÝ. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-965-8.

LÁNSKÁ, Dagmar. *Koření pro chuť a vůni, aneb, Bez koření není vaření*. Velké Bílovice: TeMi CZ, 2009. Vaří TeMi. ISBN 978-80-87156-44-5.

LÁNSKÁ, Dagmar. *Ovoce na stovky chutí*. Velké Bílovice: TeMi CZ, 2009. Vaří TeMi. ISBN 978-80-87156-34-6.

MARÁDOVÁ, Eva. *Rodinná výchova: Zdravý životní styl I*. Vyd. 2. Praha: Fortuna, 2000. ISBN 80-7168-712-x.

MARÁDOVÁ, Eva. *Rodinná výchova: Zdravý životní styl 2 : pro 6.-9. ročník základní školy a odpovídající ročníky víceletého gymnázia*. Praha: Fortuna, 1999. ISBN 80-7168-643-3.

MARÁDOVÁ, Eva. *Vybrané kapitoly z didaktiky výchovy ke zdraví*. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2014. ISBN 978-80-7290-662-8.

MARÁDOVÁ, Eva. *Výživa a hygiena ve stravovacích službách*. Vyd. 2. Praha: Vysoká škola hotelová v Praze 8, 2007. ISBN 80-86578-69-9.

MARÁDOVÁ, Eva. *Výživa a hygiena ve stravovacích službách*. Vyd. 4. Praha: Vysoká škola hotelová v Praze 8, 2015. ISBN 978-80-87411-65-0.

MAREŠ, Jiří. *Pedagogická psychologie*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0174-8.

MARTIN, Michael a Cynthie WALTMAN-GREENWOOD, ed. *Jak řešit problémy dětí se školou: lexikon pro rodiče*. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-125-8|.

MERTIN, Václav a Lenka KREJČOVÁ. *Problémy s chováním ve škole - jak na ně: individuální výchovný plán*. Praha: WoltersKluwer Česká republika, 2013. ISBN 978-80-7478-026-4.

MICHŇOVÁ, Pavla. *Nejlepší recepty pikantních chutí: [s česnekem, paprikami, feferonkami, kari kořením, chilli, křenem, zázvorem aj.]*. Praha: Agentura VPK, 2008. ISBN 978-80-7334-144-2.

MICHŇOVÁ, Pavla. *Recepty za babku: [vaříme hospodárně, levně a rychle]*. Praha: Agentura VPK, 2001. Dobré rady pro domácnost (Agentura V.P.K.). ISBN 80-86081-65-6.

MÜLLEROVÁ, Dana. *Zdravá výživa a prevence civilizačních nemocí ve schématech: z pohledu jednotlivce i populačních skupin*. Praha: Triton, 2003. ISBN 80-7254-421-7.

NAKONEČNÝ, Milan. *Základy psychologie*. Praha: Academia, 1998. ISBN 80-200-0689-3.

NOVOTNÁ, Marie a Marta KREMLIČKOVÁ. *Kapitoly ze speciální pedagogiky pro učitele: (setkání speciálněpedagogická, sociálněpedagogická a pedagogickodiagnostická)*. Praha: SPN - pedagogické nakladatelství, 1997. ISBN 80-85937-60-3.

PIPEKOVÁ, Jarmila a Marie VÍTKOVÁ, ed. *Terapie ve speciálně pedagogické péči*. 2. rozš. vyd. Brno: Paido - edice pedagogické literatury, 2001. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-7315-010-7.

PIPEKOVÁ, Jarmila & kolektiv. *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. Brno: Paido, 1998. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-85931-656.

POSPÍŠIL, Miroslav. *Řešení konfliktů a stresů: manipulace v komunikaci, aneb, jak lépe řešit konflikty, stresy, žít šťastně a odpovědně, posílit svou důstojnost a sebevědomí*. Plzeň: M. Pospíšil, 2007. ISBN 9788090352919.

RŮŽIČKOVÁ, Radka. *Portfolio: Předmět: Pedagogicko – psychologická praxe s pedagogickou a psychologickou reflexí*. Praha, 2017, 3-6.

ŘÁDA, Jaroslav. *Výjimečné děti: Metodická příručka pro zvláštní školy*. Praha: Septima, 1993. ISBN 8085801132.

SEDLÁČKOVÁ, Hana. *Jogurtová kuchařka*. Praha: Brána, 2008. ISBN 978-80-7243-383-4.

SLAVÍK, Jan. *Hodnocení v současné škole: východiska a nové metody pro praxi*. Praha: Portál, 1999. Pedagogická praxe (Portál). ISBN 80-7178-262-9.

SLIMÁKOVÁ, Margit. *Zdravá výživa jednoduše. Bedrník: časopis pro ekogramotnost*. 2016, **14**(3), 15 - 17. ISSN 1801-1381.

SLOWÍK, Josef. *Speciální pedagogika*. 2., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0095-8.

- SLOWÍK, Josef. *Speciální pedagogika*. Praha: Grada, 2007. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1733-3.
- STRATIL, Pavel. *Abc zdravé výživy*. Brno: P.Stratil, 1993. ISBN 80-900029-8-6.
- STRUNECKÁ, Anna a Jiří PATOČKA. *Doba jedová*. Praha: Triton, 2012. ISBN 978-80-7387-469-8.
- SUZBERGER, Margrit a Sonja HUTTER. *Vaříme hyperaktivnímu dítěti: Příznaky, jednání dětí a 100 receptů pro celou rodinu*. Vydání 1. Praha: Grada, 2008, 136 s. ISBN 978-80-247-2311-2.
- ŠTÍPEK, Petr. *Dítě na zabití: příručka pro rodiče dětí a dospívajících s problémovým chováním*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-981-1.
- TRAIN, Alan. *Nejčastější poruchy chování dětí: jak je rozpoznat a kdy se obrátit na odborníka*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-503-2.
- TŘESOHlavÁ, Zdeňka. *Lehká mozková dysfunkce v dětském věku*. Praha: Avicenum, 1983.
- TAYLOR, John F. *Jak přežít s hyperaktivitou a poruchami pozornosti: Rádce pro děti s ADHD a ADD*. Vydání první. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0068-0.
- VALENTA, Milan. *Přehled speciální pedagogiky: rámcové kompendium oboru*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0602-6.
- VALENTOVÁ, Lidmila. *Školní poradenství I*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2013. ISBN 978-80-7290-710-6.
- VOJTOVÁ, Věra. *Úvod do etopedie: texty k distančnímu vzdělávání*. Brno: Paido - edice pedagogické literatury, 2008. ISBN 978-80-7315-166-9.
- VÝROST, Jozef a Ivan SLAMĚNÍK. *Aplikovaná sociální psychologie II*. 1. Praha: Grada Publishing, 2001. ISBN 80-247-0042-5.
- YARNEY, Susan. *Povím vám o ADHD: Průvodce pro rodinu a přátele*. Brno: Edika, 2014. ISBN 978-80-266-0565-2.
- ZELINKOVÁ, Olga. *Pedagogická diagnostika a individuální vzdělávací program: [nástroje pro prevenci, nápravu a integraci]*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2011. Pedagogická praxe (Portál). ISBN 978-80-262-0044-4.
- ZELINKOVÁ, Olga. *Poruchy učení*. Praha: Portál, 1994. Speciální pedagogika (Portál). ISBN 80-7178-038-3.
- ZELINKOVÁ, Olga. *Poruchy učení: [dysortografie, dysgrafie, dyslexie]*. Vyd. 4. Praha: Portál, 1999. Speciální pedagogika (Portál). ISBN 80-7178-317-x.
- ZELINKOVÁ, Olga. *Poruchy učení: dyslexie, dysgrafie, dysortografie, dyskalkulie, dyspraxie, ADHD*. vyd. 12. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0875-4.
- ZORMANOVÁ, Lucie. *Obecná didaktika: pro studium a praxi*. Praha: Grada, 2014. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4590-9.

Dokumenty:

Zákon č. 561/2004 Sb.: Zákon o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon). *Zákony pro lidi.cz* [online]. [cit. 2018-05-10]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-561>

Úmluva o právech dítěte [online]. New York, 20. 11. 1989 [cit. 2019-03-31]. Dostupné z: <https://www.osn.cz/wp-content/uploads/2015/03/umluva-o-pravech-ditete.pdf>

Internetové zdroje:

Dětská BMI kalkulačka. *Výživa dětí* [online]. 2013 [cit. 2019-04-07]. Dostupné z: <https://vyzivadeti.cz/kalkulacka-bmi/>

VIGNEROVÁ, Jana. Růstové grafy ke stažení. *Státní zdravotní ústav* [online]. 4. duben 2008 [cit. 2019-04-07]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/publikace/data/program-rustove-grafy-ke-stazeni>

Základní škola pro žáky se specifickými poruchami učení [online]. Praha, 2012 [cit. 2017-08-24]. Dostupné z: <http://www.borovicky.cz/>

10 Seznam zkratek

ADD - porucha pozornosti (zkratka anglického „Attention Deficit Disorder“)

ADHD - porucha pozornosti s hyperaktivitou (zkratka anglického „Attention Deficit Hyperactivity Disorder“)

ATB - antibiotika

BMI - Body Mass Index

CNS - centrální nervová soustava

č. - číslo

IVP - individuální vzdělávací plán

LDE - lehká dětská encefalopatie

LMD - lehká mozková dysfunkce

MK - mastné kyseliny

MKN - mezinárodní klasifikace nemocí

MŠMT - ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy

OSPOD - Orgánu sociálně-právní ochrany dětí

PPP - pedagogicko-psychologická poradna

SPC - speciálně pedagogická centra

SPCH - specifická porucha chování

SPU - specifická porucha učení

SVP - střediska výchovné péče

ŠPP - školní poradenské pracoviště

ŠPZ - školské poradenské zařízení

WHO - světová zdravotnická organizace, z anglického názvu World Health Organization

ZŠ - základní škola

11 Seznam příloh

Příloha 1 - Jídelníček

Příloha 2 - Kofeinové, colové a energetické nápoje

Příloha 3 - Základní složky potravy

Příloha 4 - Rozhovor se speciálními pedagogy v inkluzivní škole

Příloha 5 - Rozhovor č. 1, respondent A

Příloha 6 - Rozhovor č. 1, respondent B

Příloha 7 - Rozhovor č. 1, respondent C

Příloha 8 - Rozhovor č. 1, respondent D

Příloha 9 - Rozhovor č. 1, respondent E

Příloha 10 - Rozhovor č. 1, respondent F

Příloha 11 - Rozhovor č. 1, respondent G

Příloha 12 - Rozhovor č. 1, respondent H

Příloha 13 - Jídelníček žáků (část ukázky práce žáka)

Příloha 14 - Kofeinové, colové a energetické nápoje (ukázka dotazníku žáka)

Příloha 15 - Základní složky potravy (ukázka pracovního listu žáka)

12 Seznam grafů

Graf č. 1 - Poměr hlavních živin

Graf č. 2 - Jedno vynechané jídlo za den

Graf č. 3 - Více vynechaných jídel za den

Graf č. 4 - Strava všech žáků

13 Seznam tabulek

Tabulka č. 1 - Zastoupení ovoce a zeleniny v jídelníčku žáků

Tabulka č. 2 - Zastoupení masa a masných výrobků v jídelníčku žáků

Tabulka č. 3 - Zastoupení vajec v jídelníčku žáků

Tabulka č. 4 - Zastoupení mléčných výrobků v jídelníčku žáků

Tabulka č. 5 - Zastoupení pochutin v jídelníčku žáků

Tabulka č. 6 - Druhy požitých nápojů a frekvence jejich požití žáky

Tabulka č. 7 - Vypité tekutiny za den u žáků daných ročníků

Tabulka č. 8 - Příklady kofeinových, colových a energetických nápojů

Tabulka č. 9 - *Jsou kofeinové, colové a energetické nápoje zdraví prospěšné?* Odpovědi žáků

Tabulka č. 10 - Prospěšnost nebo škodlivost kofeinových, colových a energetických nápojů

Tabulka č. 11 - Obsah základních živin v kofeinových, colových a energetických nápojích z pohledu žáků

Tabulka č. 12 - Obsah látek v kofeinových, colových a energetických nápojích, kterém nás pozitivně nebo negativně ovlivňují z pohledu žáků - obecně

Tabulka č. 13 - Obsah látek v kofeinových, colových a energetických nápojích z pohledu žáků

Tabulka č. 14 - Ovlivnění aktivity po požití kofeinových, colových a energetických nápojů z pohledu žáků

Tabulka č. 15 - Ovlivnění aktivity po požití kofeinových, colových a energetických nápojů z pohledu žáků

Tabulka č. 16 - Ovlivnění soustředění po požití kofeinových, colových a energetických nápojů z pohledu žáků

Tabulka č. 17 - Oblíbenost kofeinových, colových a energetických nápojů z pohledu žáků

Tabulka č. 18 - Konzumace kofeinových, colových a energetických nápojů z pohledu žáků

Tabulka č. 19 - Důvody konzumace kofeinových, colových a energetických nápojů žáky

Tabulka č. 20 - Počty žáků, kteří konzumují kofeinové, colové a energetické nápoje

Tabulka č. 21 - Frekvence konzumace kofeinových, colových a energetických nápojů žáky

Tabulka č. 22 - Získávání kofeinových, colových a energetických nápojů žáky

Tabulka č. 23 - Doporučení pedagogů

Tabulka č. 24 - Správný poměr živin – odpovědi žáků

Tabulka č. 25 - Přiřazování výroků – odpovědi žáků

Tabulka č. 26 - *Které sacharidy jsou prospěšné?* Odpovědi žáků

Tabulka č. 27 - *Jaké tuky jsou zdraví prospěšné?* Odpovědi žáků

Tabulka č. 28 - *Kde se nacházejí zdraví prospěšné tuky?* Odpovědi žáků

14 Seznam fotografií

Fotografie č. 1 - Pyramida zdravé výživy

Fotografie č. 2 - svačina 1

Fotografie č. 3 - svačina 2

Fotografie č. 4 - svačina 3

Fotografie č. 5 - plakátek

Fotografie č. 6 - diplom

Fotografie č. 7 - svačina 4

15 Přílohy

Příloha 1 – Jídelníček

Jsem studentkou magisterského studia PedF na Univerzitě Karlově. Ráda bych vás požádala o zapsání všech potravin, jídel a nápojů do následující tabulky, které zkonsumuješ a vypiješ během daného období. Tabulka bude sloužit jako podklad ke zpracování DP na téma: **Výchova ke správné výživě v prostředí 2. stupně inkluzivní základní školy**. Daná tabulka je anonymní a bude sloužit pouze k výše uvedenému účelu.

Na každý den použij jednu tabulku a označ ji dnem v týdnu. Nezapomeň na pochutiny a nápoje, které nejsou součástí jídel.

Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	Ostatní

Příloha 2 - Kofeinové, colové a energetické nápoje

Jsem studentkou magisterského studia PedF na Univerzitě Karlově. Ráda bych vás požádala o vyplnění následujícího dotazníku. Dotazník slouží jako podklad ke zpracování DP na téma: **Výchova ke správné výživě v prostředí 2. stupně inkluzivní základní školy**. Daný dotazník je anonymní bude sloužit pouze k výše uvedenému účelu.

1) Víš, co jsou to kofeinové, colové a energetické nápoje?

ANO – NE (zakroužkuj správnou odpověď)

Uveď některé příklady těchto nápojů.....
.....

2) Jsou tyto nápoje zdraví prospěšné?

ANO – NE (zakroužkuj správnou odpověď)

Proč?.....

3) Které z těchto základních živin takové nápoje obsahují?

tuky – cukry – bílkoviny (zakroužkuj správnou odpověď)

4) Myslíš si, že kofeinové, colové a energetické nápoje obsahují nějaké látky, které nás pozitivně nebo negativně ovlivňují?

ANO – NE (zakroužkuj správnou odpověď)

Jaké látky?.....

5) Ovlivňují tyto nápoje tvoji aktivitu

ANO – NE (zakroužkuj správnou odpověď)

Jak?.....

6) Ovlivňují tyto nápoje tvoji schopnost soustředění?

ANO – NE (zakroužkuj správnou odpověď)

Jak?.....

7) Jsou tyto nápoje oblíbené?

ANO – NE (zakroužkuj správnou odpověď)

Proč?.....

8) Konzumuješ někdy kofeinové, colové a energetické nápoje?

ANO – NE (zakroužkuj správnou odpověď)

Proč?.....

Které?.....

.....

9) Jak často tyto nápoje konzumuješ?

1x denně – 2x týdně – 1x týdně – 2x měsíčně – 1x měsíčně – méně často

(zakroužkuj správnou odpověď)

Jak je získáváš?.....

Jsem studentkou magisterského studia PedF na Univerzitě Karlově. Ráda bych vás požádala o vyplnění následujícího pracovního listu. Pracovní list slouží jako podklad ke zpracování DP na téma: **Výchova ke správné výživě v prostředí 2. stupně inkluzivní základní školy**. Daný pracovní list je anonymní bude sloužit pouze k výše uvedenému účelu.

T- C- B-

- a) Základní stavební materiál těla
- b) zásobárna energie
- c) rychlý zdroj energie
- d) nezbytné v období rekonvalescence
- e) chrání vnitřní orgány
- f) součást střevní mikroflóry
- g) zdroj mastných kyselin
- h) zlepšují chuťové vlastnosti
- i) zlepšují stravitelnost
- j) zlepšují peristaltiku střev
- k) mají sladkou chuť
- l) slouží ke vstřebávání vitamínů ADEK
- m) jsou důležité pro růst tkání
- n) jsou součástí cholesterolu

- A) vejce
- B) ryby
- C) mléko
- D) olivový olej
- E) slanina
- F) ořechy
- G) obiloviny
- H) květák
- I) jablko
- J) maso
- K) banán
- L) brambory
- M) celozrnné pečivo
- N) sója
- O) avokádo
- P) máslo

3) Které sacharidy jsou tělu prospěšné? Vyber je z řady a označ.

Ovesné vločky, bonbóny, čokoládová sušenka, řepný cukr, celozrnný rohlík, brambory, čokoládová tyčinka Mars, med, vánoční cukroví, obiloviny, čokoláda, ovocný sirup, zmrzlina, bulgur, coca-cola, müsli

Víš proč tomu tak je?

4) Jaké tuky jsou zdraví prospěšné a kde se nacházejí?

Příloha 4 - Rozhovor se speciálními pedagogy v inkluzivní škole

Jsem studentkou magisterského studia PedF na Univerzitě Karlově. Ráda bych vás požádala o rozhovor, který bude sloužit jako podklad ke zpracování DP na téma: **Výchova ke správné výživě v prostředí 2. stupně inkluzivní základní školy**. Daný rozhovor bude zpracován zcela anonymně a bude sloužit pouze k výše uvedenému účelu.

- 1) Zhodnoťte, prosím, svoje znalosti o tom, jak má vypadat správná výživa žáků na druhém stupni základní školy.
- 2) Myslíte si, že jsou nějaké odlišnosti ve výživě a pravidlech správného stravování u žáků na druhém stupni základní školy běžného typu a žáků stejného věku s SPU a ADHD?
- 3) Jak si myslíte, že by se dalo zajistit, aby byli tito žáci seznámeni s odlišnostmi vlastní výživy?
- 4) Jak dosáhnout toho, aby žáci dodržovali pravidla ve výživě vyplývající z SPU a ADHD?
- 5) Myslíte si, že chybami při dodržování těchto pravidel ve výživě jsou vinni i rodiče žáků?
- 6) Pokud můžete, uveďte nějakou vlastní zkušenost v souvislosti s daným tématem.

Děkuji za rozhovor.

Příloha 5 - Rozhovor č. 1, respondent A

- 1) Zhodnoťte, prosím, svoje znalosti o tom, jak má vypadat správná výživa žáků na druhém stupni základní školy.

„Znalosti o výživě mám dostatečné, nikdy jsem neměla pocit, že bych něco nevěděla nebo si neuměla poradit. Moje znalosti jsou na dobré úrovni.“

- 2) Myslíte si, že jsou nějaké odlišnosti ve výživě a pravidlech správného stravování u žáků na druhém stupni základní školy běžného typu a žáků stejného věku s SPU a ADHD?

„Jistě, odlišnosti jsou. Žáci s poruchami učení a chování nesmí jíst přeslazené jídlo a pít energetické nápoje, kafe, colu a tak. I když to by neměli pít žádný děti. Ale u nás se na to zaměřujeme a zakazujeme jim to. Máme to i v pravidlech. Vysvětlujeme to žákům i rodičům pořád, hlavně jim říkáme, že tyhle nápoje a hodně cukru změní jejich chování, a taky jim říkáme, jak to jejich chování ovlivní, a že se pak těžko můžou soustředit na nějakou práci.“

- 3) Jak si myslíte, že by se dalo zajistit, aby byli tito žáci seznámeni s odlišnostmi vlastní výživy?

„Ale my jim o tom říkáme, učí se to v různých předmětech, hlavně ve výchovách. A je pravda, že se dá udělat ještě víc, dají se vymyslet další projekty, můžeme ještě víc tyhle problémy řešit ve výuce, musíme pořád dbát na dodržování pravidel, taky o přestávku nebo když jdeme ven. Mohly by se zavést nějaký odměny pro žáky, který se snaží. Možností je moc.“

- 4) Jak dosáhnout toho, aby žáci dodržovali pravidla ve výživě vyplývající z SPU a ADHD?

„No, jak? Správným vedením učitelů a možná i dětí navzájem, spolupráce rodičů a školy, podpora žáků, odměny pro ty, co pravidla dodržují. Určitě by se daly vymyslet další možnosti.“

- 5) Myslíte si, že chybami při dodržování těchto pravidel ve výživě jsou vinni i rodiče žáků?

„Jo, to určitě. Oni jim totiž dovolujou, aby si jedli a pili, na co mají chuť a nám pak do očí tvrděj, že to tak není, i když od ostatních dětí víme, že je.“

- 6) Pokud můžete, uveďte nějakou vlastní zkušenost v souvislosti s daným tématem.

„Denně vedeme žáky k zodpovědnosti, k dodržování pravidel a denně se také setkáváme s porušováním ze strany žáků. Pořád jim vysvětlujeme a diskutujeme s nima, o tom, co je pro ně dobrý a co ne Ale někdy i překvapí, když někteří žáci, u kterých bych to nečekala, takový tendence nemají.“

Děkuji za rozhovor.

Příloha 6 - Rozhovor č. 2, respondent B

- 1) Zhodnoťte, prosím, svoje znalosti o tom, jak má vypadat správná výživa žáků na druhém stupni základní školy.

„Já osobně si myslím, že znalost o výživě se celkově v populaci zvyšuje. U mě jsou znalosti tak na průměrné úrovni.“

- 2) Myslíte si, že jsou nějaké odlišnosti ve výživě a pravidlech správného stravování u žáků na druhém stupni základní školy běžného typu a žáků stejného věku s SPU a ADHD?

„Ano, to určitě. Například ve výživě a v nevhodnosti některých potravin a potravinových doplňků.“

- 3) Jak si myslíte, že by se dalo zajistit, aby byli tito žáci seznámeni s odlišnostmi vlastní výživy?

„Zajistit se to dá hlavně výukou, dají se využít třídnické hodiny, propojit mezipředmětově rodinnou výchovu a přírodopis a chemii, taky můžeme mít tematické třídnické hodiny. Ještě mě napadá využít i školy v přírodě, zážitkové kurzy a zapojit i rodiče. Přinejmenším zajistit osvětu rodičů.“

- 4) Jak dosáhnout toho, aby žáci dodržovali pravidla ve výživě vyplývající z SPU a ADHD?

„Je potřeba dbát na informovanost rodičů, důležitá je kontrola ze strany rodičů. Ve škole se dají po dohodě s rodičema dělat namátkové kontroly svačín. Může se vymyslet zavést motivační systém kontrol a hodnotit to třeba smajlíky, které budeme lepit do kalendáře.“

- 5) Myslíte si, že chybami při dodržování těchto pravidel ve výživě jsou vinni i rodiče žáků?

„Ano, do jisté míry. Rodiče dneska nemaj čas, na děti nedohlížejí, nevědí, co děti jedí a pijou a taky jsou někdy málo informovaný, o tom, co je potřeba u dětí s poruchami chování, ani je taky nenapadne, že by si mohli zjistit novou informaci.“

- 6) Pokud můžete, uveďte nějakou vlastní zkušenost v souvislosti s daným tématem.

„Žádnou zkušenost teď nemůžu uvést. Všichni se tak nějak snaží, někomu to jde líp, někomu hůř. Je rozdíl, jestli se na problematiku díváme ve škole nebo doma. Myslím, že dneska se už obecně lidi snaží jíst zdravě, zajímat se o to, co jedí, aspoň u nás doma to tak je.“

Děkuji za rozhovor.

Příloha 7 - Rozhovor č. 3, respondent C

- 1) Zhodnoťte, prosím, svoje znalosti o tom, jak má vypadat správná výživa žáků na druhém stupni základní školy.

„Znalosti mám a myslím si, že celkem dobrý. Já sama se stravuju tak, jak je to pro mne nejlepší a hlavně pro moje zdraví. Zjišťuju si informace, když vidím nějakou novou potravinu nebo když se objeví nějaká novinka, tak se o to zajímám. Doma vařím tak, aby to bylo co nejzdravější a taky aby to chutnalo, protože jinak by mi to nikdo nejedl.“

- 2) Myslíte si, že jsou nějaké odlišnosti ve výživě a pravidlech správného stravování u žáků na druhém stupni základní školy běžného typu a žáků stejného věku s SPU a ADHD?

„Ano, měli by dodržovat nejen správnou životosprávu, ale jsou taky určitý pravidla, který by měli dodržovat, a který se týkají hlavně našich žáků. Třeba coca-colu, když pijou, tak se potom špatně chovají, jsou neovladatelný, nesoustředěný, vůbec se nekontrolují, jsou drzí.“

- 3) Jak si myslíte, že by se dalo zajistit, aby byli tito žáci seznámeni s odlišnostmi vlastní výživy?

„Určitě. Šlo by to lépe ze strany školy, ale i rodičů. I když ve škole máme celkem hodně aktivit.“

Můžete nějaké aktivity, které se zabývají tímto tématem, jmenovat?

„Probíráme to třeba v rodince, občance, při projektových dnech, někdo i při Dni pro třídu. Taky v tělocviku je prostor, který určitě tělocvikáři využívají. Děti ale hlavně ovlivní, jak se chovají doma rodiče, co jim k tomu řeknou, co jim dovolí nebo jestli jim sami nedávají něco nevhodného.“

- 4) Jak dosáhnout toho, aby žáci dodržovali pravidla ve výživě vyplývající z SPU a ADHD?

„Pořád je poučovat, mluvit o tom ve vyučování i o přestávky. Dál v projektech, podporovat je a chválit, když se chovají správně a taky je upozorňovat, i když se jim něco nepovede.“

- 5) Myslíte si, že chybami při dodržování těchto pravidel ve výživě jsou vinni i rodiče žáků?

„No, hlavně rodiče. Na rodičích je, jak se doma chovají a to je základ. Když jim budu ve škole něco říkat a zakazovat tisíckrát a doma to budou smět, tak to k ničemu nepovede. Jak se rodiče chovají, tomu děti věří a navyknou dělat. Nejlepší je příklad mámy a táty.“

- 6) Pokud můžete, uveďte nějakou vlastní zkušenost v souvislosti s daným tématem.

„Jednou, při dopoledním vyučování, byli žáci v rámci svých možností schopni chovat se slušně, soustředit se na práci, respektovat učitele, spolupracovat a ovládat své chování. Při odpolední dobrovolné akci tentýž den nebyli schopni vůbec kontrolovat a korigovat svoje chování. Dělali hlouposti a legrácky až hrozilo, že se stane úraz. Akce nakonec byla ukončena raději dříve a při následném rozhovoru bylo zjištěno, že si o polední pauze koupili v nedalekém obchodě energetické nápoje. Tuto situaci jsme později rozebírali a diskutovali jsme na toto téma v Den pro třídu, který byl zaměřen právě na výživu a životosprávu žáků. Společně jsme došli k závěru, že žáci byli pravděpodobně ovlivněni tímto nápojem. Dalším společným poznatkem žáků bylo, že následně po příchodu domů byli velmi unavení a vyčerpaní“.

Děkuji za rozhovor.

Příloha 8 - Rozhovor č. 4, respondent D

- 1) Zhodnoťte, prosím, svoje znalosti o tom, jak má vypadat správná výživa žáků na druhém stupni základní školy.

„Jo, to vím. Aktivně se o zdraví a výživu zajímám, takže vím dost, si myslím.“

- 2) Myslíte si, že jsou nějaké odlišnosti ve výživě a pravidlech správného stravování u žáků na druhém stupni základní školy běžného typu a žáků stejného věku s SPU a ADHD?

„Ano, liší se nejen výživa, ale životospráva celkově. Je nutné kromě správné výživy dohlédnout na pohybový režim, odpočinek a spánek žáků.“

- 3) Jak si myslíte, že by se dalo zajistit, aby byli tito žáci seznámeni s odlišnostmi vlastní výživy?

„Musíme s žáky stále mluvit o tom, co je dobrý a co ne. Základ zdravého životního stylu musí vycházet z rodiny a potom zapojit i školu, využít mezipředmětové vztahy, hlavně v rodinné a občanské výchově, v tělocviku, přírodopise, chemii, fyzice. Mluvit se žáky můžeme v třídnických hodinách, taky můžeme využít intervence etopeda, kterýho ve škole máme, a zapojit i další vyučující. Nejprve se musí nadchnout učitel a pak to bude mít efekt i u žáků.“

- 4) Jak dosáhnout toho, aby žáci dodržovali pravidla ve výživě vyplývající z SPU a ADHD?

„Jak už jsem říkal, mluvit, mluvit a mluvit a vlastní příklad je ideální. Je možný kontrolovat ze všech stran, třeba svačiny a pak rozebírat, co si přinesli k jídlu a pití a proč, ale jak se budu chovat já, tak se nejspíš budou ve škole chovat i moji žáci.“

- 5) Myslíte si, že chybami při dodržování těchto pravidel ve výživě jsou vinni i rodiče žáků?

„Spousta rodičů ani neví, že by se něco ve stravování měli zaměřit. Takže ano i ne.“

- 6) Pokud můžete, uveďte nějakou vlastní zkušenost v souvislosti s daným tématem.

„Teď si asi nedokážu nic kloudného vymyslet, nevzpomenu si na konkrétní příklad. Řeším to pořád, ale vlastně jenom ve škole, doma jíme všichni zdravě, manželka vaří hlavně ze zeleniny a hodně jsme s dětmi aktivní.“

Děkuji za rozhovor.

Příloha 9 - Rozhovor č. 5, respondent E

- 1) Zhodnoťte, prosím, svoje znalosti o tom, jak má vypadat správná výživa žáků na druhém stupni základní školy.

„Určitý obecný vědomosti mám, něco bych věděla.“

- 2) Myslíte si, že jsou nějaké odlišnosti ve výživě a pravidlech správného stravování u žáků na druhém stupni základní školy běžného typu a žáků stejného věku s SPU a ADHD?

„Odlišnosti ve výživě určité jsou. Žáci s SPU (ADHD apod.) trpí komplexem méněcennosti, snaží se všemožnými způsoby vyrovnat vrstevníkům, ale přehánějí to, buď nejedí, nebo naopak neřeší stravu a cpou se, a to doslova, nevhodným jídlem, jako jsou brambůrky, energetické nápoje a podobně. Potom jsou náchylnější závislosti na jídle na sladkém nebo i na slaném.“

- 3) Jak si myslíte, že by se dalo zajistit, aby byli tito žáci seznámeni s odlišnostmi vlastní výživy?

„Možností je spousta, například přednášky, v rámci vyšetření v poradně, správné vedení ze strany učitelů, zajistit pitný režim, používat prezentace, využít projektové dny, třídnické hodiny, učení hrou, použít interaktivní tabuli v rámci osvěty a používat různé doplňovačky, křížovky, kvízy.“

- 4) Jak dosáhnout toho, aby žáci dodržovali pravidla ve výživě vyplývající z SPU a ADHD?

„Hlavně dohled dospělých a pomoc od dospělých. Nemusí to být jenom učitelé, můžou se zapojit i asistenti a asistentky, kuchařky, doma rodiče, sourozenci a babičky a dědečkové. Dobrý je zapojit celý okolí dítěte.“

- 5) Myslíte si, že chybami při dodržování těchto pravidel ve výživě jsou vinni i rodiče žáků?

„Určitě, musí zapojit všichni a rodina především. Rodiče by neměli být lhostejný k tomu, co jejich děti jedí, hlavně, když to pak má vliv na jejich chování.“

Měli by vědět i to, co si sami venku kupují a vysvětlovat dětem, co je vhodný a co ne.“

- 6) Pokud můžete, uveďte nějakou vlastní zkušenost v souvislosti s daným tématem.

„Mám pouze zkušenosti ze školy, ale učím už dlouho a příkladů je moc a vlastně všechny jsou si dost podobný. Nic konkrétního.“

Děkuji za rozhovor.

Příloha 10 - Rozhovor č. 6, respondent F

- 1) Zhodnoťte, prosím, svoje znalosti o tom, jak má vypadat správná výživa žáků na druhém stupni základní školy.

„Rámcově přehled mám.“

- 2) Myslíte si, že jsou nějaké odlišnosti ve výživě a pravidlech správného stravování u žáků na druhém stupni základní školy běžného typu a žáků stejného věku s SPU a ADHD?

„To si nemyslím, ne. Všichni by měli jíst zdravě a vyhýbat se nezdravému jídlu.“

- 3) Jak si myslíte, že by se dalo zajistit, aby byli tito žáci seznámeni s odlišnostmi vlastní výživy?

„O výživě ve škole mluvíme, hlavně je to v rodině a občane, měli jsme přednášku, projekty, tematické třídnické hodiny. Zapojuje se i etoped a kuchařky. Můžeme spíš mluvit o výživě častěji a dělat další akce zaměřené na jídlo a stravování.“

- 4) Jak dosáhnout toho, aby žáci dodržovali pravidla ve výživě vyplývající z SPU a ADHD?

„Při dodržování všech pravidel je dobrý spolupracovat s rodičema a táhnout za jeden provaz. Některý rodiče musíme taky poučit, co by děti měli jíst a pít a pak společně dohlížet na děti a pořad jim opakovat, co je správný. Rodiče dneska dávají dětem dost velký kapesný, tak by taky měli vědět, za co ho utratí, a když je to pořad dokola něco špatnýho, tak jim nabídnout náhradní řešení. Třeba místo bonbónů jahody a maliny. Do školy o tom můžou vypracovat referát.“

- 5) Myslíte si, že chybami při dodržování těchto pravidel ve výživě jsou vinni i rodiče žáků?

„Myslím, že hlavně doma si některý děti berou k jídlu cokoli a rodiče jim kupují všemožný sladkosti, sušenky, brambůrky, limonády, dovolujou pít dětem“

kafe. Tloušťku u dětí svalují na genetiku a vůbec se zastaví ani nad tím, že děti celý den sedí u počítače nebo mobilu a jedí. Hlavně rodiče by se měli zamyslet a začít něco dělat. Jsou ale i takové rodiny, kde všechno funguje, rodiče vedou děti k zodpovědnosti, dávají jim dostatek zeleniny a ovoce, chodějí ven do přírody a sportují, mají různé kroužky. Je to individuální, ale vždycky na rodičích.“

- 6) Pokud můžete, uveďte nějakou vlastní zkušenost v souvislosti s daným tématem.

„U nás ve škole funguje běžný režim tak, že se všichni učitelé zabývají fungováním chodu a dodržováním pravidel. Děti většinou respektují dospělý, poslechnou, když je upozorníme a snaží se. Taky dochází k různým podvůdkům s brambůrkami. Nedávno jsem načapala sedmáka, jak si brambůrky přesypal do neprůhledného sáčku a colu přelil do jiné lahvičky. Osmáčky si teď třeba kupují kafe v cukrárně naproti a nalejvají si ho do termosek z domova a pak tvrdí, že je to čaj z domova. To je potřeba s nima pak probírat, a když se to opakuje, tak informovat rodiče.“

Děkuji za rozhovor.

Příloha 11 - Rozhovor č. 7, respondent G

- 1) Zhodnoťte, prosím, svoje znalosti o tom, jak má vypadat správná výživa žáků na druhém stupni základní školy.

„Znalosti mám dobrý, o výživu se zajímám a sama žiju zdravě. Mám i výživovýho poradce.“

- 2) Myslíte si, že jsou nějaké odlišnosti ve výživě a pravidlech správného stravování u žáků na druhém stupni základní školy běžného typu a žáků stejného věku s SPU a ADHD?

„Odlišnosti jsou. Jsou hlavně založené na rozdílné chuti a odolávání chutě na nezdravé jídlo. Děti s poruchami těžko odolávají chutě na sladký jídlo a pití. S tím souvisejí i pravidla, která jsou tvrdší a přísnější a je nutná neustálá kontrola žáků.“

- 3) Jak si myslíte, že by se dalo zajistit, aby byli tito žáci seznámeni s odlišnostmi vlastní výživy?

„Ve škole i doma. Látka související s výživou se probírá v rodině a ve výchově ke zdraví. Ve školách se o výživě a o zdravém životním stylu mluví dneska už často a hodně se propaguje zdravá strava. Jsou různé projekty, které souvisejí s výživou a žáci dostávají mléko nebo ovoce přímo ve školách. Je důležitý s žáky o výživě mluvit a ukazovat jim, co je správné, co může mít za následky nevhodné jídlo, málo pití a málo pohybu.“

- 4) Jak dosáhnout toho, aby žáci dodržovali pravidla ve výživě vyplývající z SPU a ADHD?

„S žáky musíme pořád mluvit, ukazovat jim, co je správné, mluvit o následcích nezdravé výživy a životosprávy, ukazovat na příkladech, co se může stát, když má někdo málo pohybu a jí nevhodné jídlo. Musíme taky spolupracovat s rodiči dětí a třeba i zajistit informovanost rodičů, vzájemně se podporovat, abychom dosáhli toho, že děti se budou chovat zodpovědně. Dobrý je ukázat jim vlastní příklad, stát se jim vzorem a potom budou pravidla dodržovat sami. Když si přijmou za své, že se budou chovat tak, aby byli zdraví, pak se nemusíme pravidlami zabývat.“

- 5) Myslíte si, že chybami při dodržování těchto pravidel ve výživě jsou vinni i rodiče žáků?

„Samozřejmě musí snaha o zdravou životosprávu vycházet od rodičů. Když rodiče nebudou respektovat pravidla výživy u dětí s poruchami, pak je nebudou dodržovat ani děti.“

- 6) Pokud můžete, uveďte nějakou vlastní zkušenost v souvislosti s daným tématem.

„Se žáky neustále mluvím o zdravém stravování, o pohybu o pitném režimu. Říkám jim, jak energetický nápoj může ovlivnit jejich chování a práci, říkám jim, co je škodlivý a proč, ale někdy mám pocit, že čím víc o tom mluvím, tím je to horší. Můj kluk se chová dobře, sportuje, nejí bonbóny a sušenky, nepije limonády a energetiky a pít kávu ho ani nenapadlo, a to je mu 15. Moje zkušenost je taková, že na děti se nesmí tlačit, ale ukázat jim na sobě, co je správný a nechat je rozhodnout se sami, jenom tak jako popostrkovat správným směrem.“

Děkuji za rozhovor.

Příloha 12 - Rozhovor č. 8, respondent H

- 1) Zhodnoťte, prosím, svoje znalosti o tom, jak má vypadat správná výživa žáků na druhém stupni základní školy.

„Obecné znalosti mám, ale spíš se řídím intuicí.“

- 2) Myslíte si, že jsou nějaké odlišnosti ve výživě a pravidlech správného stravování u žáků na druhém stupni základní školy běžného typu a žáků stejného věku s SPU a ADHD?

„Jsou. A je nutný dohlížet na jejich dodržování, jinak to škodí hlavně žákům.“

- 3) Jak si myslíte, že by se dalo zajistit, aby byli tito žáci seznámeni s odlišnostmi vlastní výživy?

„Seznamování s životosprávou vhodnou pro žáky s poruchami učení a chování musí proběhnout hned po určení diagnózy. Musí se seznámit nejenom žáci, ale především rodiče. Musí se zavést pravidla a dbát na jejich dodržování. Žáci potřebují pevný a pravidelný režim, jakýkoliv ústupek se promítne do jejich chování. Vhodnou formou jsou přednášky a prezentace pro celou rodinu, je vhodný zapojit do osvěty etopeda, používat takové metody, který jsou žákům blízký, a který je neodradí od práce, je možný učit žáky hrou a zase zapojit do hry i rodiče, je možný použít křížovky, didaktický omalovánky nebo vymyslet projekt pro celou rodinu.“

- 4) Jak dosáhnout toho, aby žáci dodržovali pravidla ve výživě vyplývající z SPU a ADHD?

„K dodržování pravidel dojde po jejich přijetí. Je dobrý, aby se žáci podíleli na jejich sestavování a aby pochopili, proč jsou takové pravidla nutný. Už jsem říkala, že je nutný zapojit celou rodinu a je nutný, aby pravidla dodržovali všichni, jinak je taky budou všichni porušovat. Základem je tedy zapojení rodičů. Dál se dá vyndat z automatů ve školách a z bufetů coca-coly, energetáky a kafe. Argument, že je v automatu kafe jenom pro učitele, by se neměl vůbec brát, učitel si kafe může uvařit. Daly by se pro osvětu vytvořit letáčky a plakáty, a zase by se mohli zapojit

i rodiče. Když žáka někdo bude lákat k tomu, aby pravidla porušil, tak ho musíme naučit odmítnout a využít jiný řešení, jiný pití nebo jídlo. “

- 5) Myslíte si, že chybami při dodržování těchto pravidel ve výživě jsou vinni i rodiče žáků?

„Stoprocentně, jsou klíčová osoba, představují model chování a děti je napodobují, i když nechtějí. “

- 6) Pokud můžete, uveďte nějakou vlastní zkušenost v souvislosti s daným tématem.

„Zkušeností mám hodně a žáci vlastně pořád zkoušej do školy propašovat něco, co jsme jim zakázali tady pít a jíst. Někdy mě až udivuje, jak se snažej, moje vlastní děti by to snad ani nenapadlo. “

Děkuji za rozhovor.

Příloha 13 – Jídelníček žáků (část ukázky práce žáka)

Po.

Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	Ostatní
juice vajicek chleba	X	škrička jahodový čaj lusks ryba	X	škrička kapečej houky	X

ut.

Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	Ostatní
juice vajich	500ml školka	X	X	X	X

st.

Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	Ostatní
juice vajicha	X	masem čaj škrička čoka	X	lašchaho hvněch kripicova'	

Příloha 14 – Kofeinové, colové a energetické nápoje (ukázka dotazníku žáka)

Kofeinové, colové a energetické nápoje

Dotazník je součástí DP na téma: Výchova ke správné výživě v prostředí 2. stupně inkluzivní základní školy. Všichni dotazovaní byli řádně poučeni o pravidlech výzkumného šetření.

1) Víš, co jsou to kofeinové, colové a energetické nápoje?

ANO – ☒ NE (zakroužkuj správnou odpověď)

Uveď některé příklady těchto nápojů: *bafe, Coca-cola, sprite, kolata*

2) Jsou tyto nápoje zdraví prospěšné?

ANO – ☒ NE (zakroužkuj správnou odpověď)

Proč? *ne mohou mít zdravé*

3) Které z těchto základních živin obsahují takové nápoje obsahují?

tuky – ☒ cukry – bílkoviny (zakroužkuj správnou odpověď)

4) Myslíš si, že kofeinové, colové a energetické nápoje obsahují nějaké látky, které nás pozitivně nebo negativně ovlivňují?

ANO – ☒ NE (zakroužkuj správnou odpověď)

Jaké látky? *bubelinkový cukr*

5) Ovlivňují tyto nápoje tvoji aktivitu

ANO – ☒ NE (zakroužkuj správnou odpověď)

Jak? *spíše záporně domín jen vřesť nebo dává*

6) Ovlivňují tyto nápoje tvoji schopnost soustředění?

ANO – ☒ NE (zakroužkuj správnou odpověď)

Jak? *piju to jenom o víkendech*

7) Jsou tyto nápoje oblíbené?

ANO – ☒ NE (zakroužkuj správnou odpověď)

Proč? *zab chutají*

8) Konzumuješ někdy kofeinové, colové a energetické nápoje?

ANO – ☒ NE (zakroužkuj správnou odpověď)

Proč? *chutají mi*

Které? *sprite, kolata, malinová*

9) Jak často tyto nápoje konzumuješ?

1x denně – ☒ 2x týdně – 1x týdně – 2x měsíčně – 1x měsíčně – méně často

(zakroužkuj správnou odpověď)

Jak je získáváš? *nakupu*

Příloha 15 – Základní složky potravy (ukázka pracovního listu žáka)

- Základní složky potravy

Jsem studentkou magisterského studia PedF na Univerzitě Karlově. Ráda bych vás požádala o vyplnění následujícího dotazníku. Dotazník slouží jako podklad ke zpracování DP na téma: **Výchova ke správné výživě v prostředí 2. stupně inkluzivní základní školy**. Daný dotazník je anonymní bude sloužit pouze k výše uvedenému účelu. Dotazník je koncipován jako pracovní list.

1) Urči správný poměr základních živin

T- 70% C- 50% B- 40%

2) Vyber a přiřaď dané výroky a potraviny ke správné živině v následující tabulce

- ☒ a) Základní stavební materiál těla
- ☒ b) zásobárna energie
- ☒ c) rychlý zdroj energie
- ☒ d) nezbytné v období rekonvalescence
- ☒ e) chrání vnitřní orgány
- ☒ f) součást střevní mikroflóry
- ☒ g) zdroj mastných kyselin
- ☒ h) zlepšují chuťové vlastnosti
- ☒ i) zlepšují stravitelnost
- ☒ j) zlepšují peristaltiku střev
- ☒ k) mají sladkou chuť
- ☒ l) slouží ke vstřebávání vitamínů ADEK
- ☒ m) jsou důležité pro růst tkání
- ☒ n) jsou součástí cholesterolu
- ☒ A) vejce
- ☒ B) ryby
- ☒ C) mléko
- ☒ D) olivový olej
- ☒ E) slanina
- ☒ F) Ořechy
- ☒ G) obiloviny
- ☒ H) květák
- ☒ I) jablko
- ☒ J) maso
- ☒ K) banán
- ☒ L) brambory
- ☒ M) celozrnné pečivo
- ☒ N) sója
- ☒ O) avokádo
- ☒ P) máslo

3) Které sacharidy jsou tělu prospěšné? Vyber je z řady a označ.

Óvesné vločky, bombóny, čokoládová sušenka, řepný cukr, celozrnný rohlík, brambory,
čokoládová tyčinka Mars, med, vánoční cukroví, obiloviny, čokoláda, ovocný sirup, zmrzlina,
bulgur, coca-cola, müsli

Víš proč tomu tak je?

dodají energii

4) Jaké tuky jsou zdraví prospěšné a kde se nacházejí?

*nerašm
střevě
olej*

nacházejí se a tukem